



Universitat de Lleida

PREMIS A TREBALLS DE RECERCA DE LA UdL
per a l'estudiantat de batxillerat i cicles formatius de grau superior

Els mòbils, els cangurs del segle XXI?

Abril Aguilera López

Centre: La Salle de Mollerussa

Tutor: Raul Aguilar i Maza

Data: novembre, 2020



100% 

Els mòbils, els cangurs del segle XXI?

Treball de Recerca

La Salle Mollerussa

Curs 2019/2020

Ciències socials i humanitats

Prem el botó d'inici per desbloquejar

“La infància és allò que passa mentre la canalla mira el mòbil...”

Joan Turu

Partiendo del interés por el mundo de la educación, así también como por el mundo digital, se ha planteado investigar qué uso hacen los niños de las pantallas en la actualidad y cómo estos dispositivos afectan su entorno personal.

Para llevar a cabo esta tarea, se ha tenido que entrevistar a profesionales de diferentes ámbitos (ámbito social, ámbito educativo y ámbito de la salud), elaborando así el marco teórico del trabajo.

Seguidamente, con el fin de conocer todos los aspectos sobre el uso que hacen los niños de las pantallas, se ha procedido a la elaboración de encuestas. Estos cuestionarios han permitido conocer cuál es la opinión de los padres sobre el uso que hacen sus hijos/as de las pantallas.

Después de ver los resultados de las encuestas, se ha considerado necesario hacer algo en consecuencia. Por este motivo, se ha decidido diseñar un cuento. El cuento "Lila vive en otro mundo" cuenta la historia de una niña de 8 años que vive en primera persona las consecuencias de hacer un mal uso de los móviles y reflexiona sobre cómo estos afectan a su entorno. Una vez impreso el cuento, se ha ido a explicarlo ante dos clases de 3º de Primaria.

Después de todo este proceso, se ha llegado a la conclusión de que la solución no es prohibirles las pantallas, sino que se les debe enseñar cómo éstas pueden influir en su vida para que ellos escojan su propio camino. Con la elaboración del cuento, se ha conseguido el cambio gracias a la reflexión de los propios niños.

Palabras clave: Infancia / Educación / Tecnología / Sociedad / Adicción

Starting from an interest in education and in the digital world, the aim of this project is to investigate how children use new technologies and to discover in which way these devices affect their personal lives.

To carry out this task and to do the theoretical base of this project, I have made interviews to three professionals from different fields (social, educational and health). I also have read books, articles and websites.

Moreover, in order to know all the characteristics about children's use of technology, I have made 113 surveys. These questionnaires have provided me knowledge about what parents think about their children's use of digital screens.

After analysing the results of the surveys, I have considered necessary to act accordingly. For this reason, I have created an illustrated story called "Lila lives in another world". This tale tells the story of an 8-years-old girl who lives in first person the consequences of abusing mobiles and who thinks about how this bad use of technology affects her life. Once I have printed the story, I have explained it in front of two 3rd grade classes of primary school.

After all this process, I have reached the conclusion that the solution is not to ban screens. It is necessary to teach children how they should use technology so that they can choose their own path. I consider that, explaining the tale "Lila lives in another world" to children, I have achieved all my goals. All of this thanks to the children's reflection.

Key words: Childhood / Education / Technology / Society / Addiction

Introducció.....	7
------------------	---

MARC TEÒRIC

1. Les TIC.....	9
1.1. Què són les TIC?.....	9
1.2. Diferents tipus de TIC.....	10
2. Els nadius digitals.....	11
2.1. La generació Z.....	11
2.2. La generació Alpha.....	11
3. Aparells molt “atractius”.....	12
3.1. Per què els infants troben tan atractives les pantalles?.....	12
3.2. Què passa dins nostre mentre utilitzem una pantalla?.....	14
4. Les noves tecnologies i les addiccions.....	15
4.1. Addiccions conductuals o conductes addictives.....	16
4.1.1. Tipus.....	16
4.1.2. Prevenció.....	18
4.1.3. Síntomes.....	20
5. L'impacte del món digital en l'entorn dels infants.....	20
5.1. Impacte en l'àmbit familiar.....	21
5.2. Impacte en les relacions socials.....	23
5.3. Impacte en l'àmbit acadèmic.....	25
5.4. Impacte en la salut.....	27
6. Els <i>Serious games</i>	29
7. Riscos de les noves tecnologies.....	31
8. La importància del jugar.....	34
8.1. Estudi sobre la importància del jugar.....	35
8.2. Com afecten les noves tecnologies al jugar.....	36
9. Ús i gestió de les noves tecnologies.....	36
9.1. Consells d'ús de les TIC per a pares.....	37
9.2. El Pla Detox Digital.....	38

MARC PRÀCTIC

1. Les entrevistes.....	40
2. L'enquesta	49
3. El conte	59
3.1. Procés de realització del llibre.....	61
3.2. Procés de divulgació del llibre.....	64
3.2.1.Escola Les Arrels.....	64
3.2.2.Escola El Carme.....	67
Conclusions.....	71
Agraïments.....	73
Ressenya documental.....	75

ANNEXOS

1. Annex 1 – Les entrevistes.....	80
1.1. Entrevista Gemma Majoral.....	80
1.2. Entrevista Dra. M. Neus Aymamí.....	85
1.3. Entrevista Montse Freixanet.....	89
2. Annex 2 – Les opinions dels pares.....	92
3. Annex 3 – El conte	
4. Annex 4 – Les enquestes	

INTRODUCCIÓ

Actualment estem vivint un període en la història definit com l'era de la societat de les noves tecnologies, de la informació i de la comunicació. És a dir, vivim un moment en el qual les tecnologies de la informació i comunicació (TIC) són indispensables per al nostre dia a dia.

Sense tenir en compte els avantatges i inconvenients que les TIC ens aporten en la quotidianitat, aquestes intervenen d'una forma clau en les relacions laborals, en els mètodes d'aprenentatge, en l'organització i la gestió... i en molts més aspectes de la nostra vida.

Per tant, aparentment, les TIC o *pantalles* semblen indispensables per al creixement i desenvolupament de la societat, però realment tots els efectes positius que ens proporcionen desapareixen quan se'n fa un ús inadequat. En aquest treball de recerca vull parlar precisament d'això. Vull parlar de l'ús inadequat del món digital per part dels infants en l'entorn familiar, a casa o al carrer.

Som al 2020 i estem vivint un moment en el que part de la vida dels infants es basa en una pantalla, ja sigui la d'un mòbil, la d'una tauleta tàctil o la d'un ordinador. Perquè realment, si ens hi parem a pensar, són moltíssimes les vegades que hem vist nens i nenes petits completament desconnectats de la resta del món tan sols pel fet d'estar utilitzant un mòbil. Em preocupa que aquesta s'hagi convertit en una de les situacions més freqüents de l'actualitat.

A més, considero que és un tema del qual molta gent s'adona però poca gent actua en conseqüència. S'haurien de fer moltes més coses al respecte perquè, realment, les tecnologies tan sols poden ser beneficioses durant la infància si se'n fa un ús adequat, responsable i supervisat.

Per tant, en aquest treball persegueixo dues finalitats en concret, dues finalitats que són la principal motivació per a la seva elaboració:

En primer lloc, vull conèixer quin és l'ús que fan de les tecnologies els infants d'entre sis i nou anys de les escoles de primària del meu poble, Mollerussa, per poder respondre una sèrie de preguntes que em faig a mi mateixa. La principal d'entre aquestes és la següent: Són els mòbils els nous cangurs del segle XXI?

En segon lloc, vull donar a conèixer, informar, conscienciar... però, sobretot, posar el meu granet de sorra per intentar millorar aquesta situació. Una situació que, a mesura que passa el temps, sembla que cada vegada va a més.

Podré des d'aquestes pàgines canviar alguna cosa? Anem-ho a comprovar.



MARC TEÒRIC

1. LES TIC

1.1 QUÈ SÓN LES TIC?

Les tecnologies de la informació i comunicació (TIC) constitueixen el conjunt d'aparells, recursos i programes utilitzats per al tractament o transmissió de la informació. És a dir, s'encarreguen de gestionar-la i enviar-la d'un lloc a un altre.

Dit d'una altra manera, les TIC són aquelles tecnologies que recentment han modificat els paràmetres de l'obtenció i transmissió de la informació: el desenvolupament d'Internet i la constant evolució dels aparells tecnològics (mòbils, tauletes tàctils, plataformes digitals...) han fet que els mitjans de comunicació tradicionals (diari, ràdio, televisió...) proporcionin una informació més ràpida i eficient i unes relacions humanes molt diferents de les clàssiques.

1.1.1 Característiques de les TIC

Les principals característiques de les TIC són les següents:



Característiques de les Noves Tecnologies

Ara bé, de totes les característiques anteriors, destaquen les següents:

- **Disponibilitat** → Les noves tecnologies estan disponibles les 24 hores del dia.
- **Accessibilitat** → Les noves tecnologies es poden utilitzar des de qualsevol lloc del món i es pot accedir a elles amb molta facilitat.
- **Instantaneïtat** → Les TIC proporcionen informació instantània i permeten als usuaris comunicar-se al moment.
- **Interactivitat** → Les TIC permeten la comunicació i interacció entre usuaris a través de blocs, correu electrònic, fòrums, pàgines web i vídeo conferències, entre d'altres.
- **Diversitat** → Les TIC contenen una gran diversitat de funcions i d'aplicacions, des d'un simple tractament d'informació fins a interaccions amb els usuaris.

A més, actualment les TIC juguen un paper molt important en la societat i es troben en gairebé tots els sectors: educació, robòtica, administració pública, treball, empreses, salut, etc.

Segons dades de l'Euro-baròmetre (2013), el 91% dels europeus disposen de telèfon mòbil, el 97% de les llars tenen televisor i el 68% accés a Internet. I va en augment. Es calcula que l'any 2020 les tres quartes parts de la població mundial disposarà de mòbil.

1.2 ELS DIFERENTS TIPUS DE TIC

Les xarxes

Les xarxes estan constituïdes per un conjunt d'aparells autònoms i seus respectius circuits, que uneixen els dispositius entre ells. Hi ha diferents tipus de xarxes:

- **Telefonia fixa**
- **Banda ampla**
- **Xarxes de televisió**
- **Xarxes a la llar**



Els terminals o pantalles

Els terminals són el punt d'accés de la societat a la informació a través d'aparells tecnològics. A més, són els aparells a través dels quals operen les xarxes. Hi ha diferents tipus de terminals:

- **L'ordinador personal**
 - El navegador per Internet
 - Sistemes operatius per ordinadors
 - Microprocessadors
- **El telèfon mòbil**
- **La tauleta tàctil**
- **El televisor**
- **Reproductors portàtils àudio i vídeo**
- **Consoles de joc**



Els serveis

Els serveis que ofereixen les TIC consisteixen en el conjunt d'aplicacions que utilitzen els usuaris a través de les xarxes i gràcies als terminals. Hi ha diferents tipus de serveis:

- **El correu electrònic**
- **Els cercadors**
- **Banca online**
- **Àudio i música**
- **TV i cinema**
- **Comerç electrònic**
- **E-administració / E-sanitat**
- **Educació**
- **Jocs**



En aquest treball, d'entre tota aquesta varietat de noves tecnologies, es parlarà dels terminals o **pantalles** (televisió, tauletes tàctils, mòbils, consoles...).

2. ELS NADIS DIGITALS

Els nadius digitals són els individus nascuts a partir de l'any 1990. Aquests han interactuat amb la tecnologia digital des de les primeres etapes de la seva infància i, per tant, estan familiaritzats en l'ús de les noves tecnologies i tenen un coneixement i domini intuïtiu de les seves aplicacions. En destacarem la Generació Z i la Generació *Alpha*:

2.1 LA GENERACIÓ Z

La Generació Z és aquella formada pels nascuts entre el 1994 i el 2010: els membres de la generació *Alpha* tenen entre 26 i 10 anys en l'actualitat (jo mateixa m'incloc dins d'aquest grup). Aquests són emprenedors i autodidactes (són independents a l'hora d'aprendre per ells mateixos).

A més, veuen l'entorn digital com a context de comunicació i l'ús de les tecnologies com una virtut. Poder arribar a utilitzar diàriament cinc dispositius diferents, fet que preocupa bastant als seus familiars.

Les principals característiques de la Generació Z són:

- Es deixen influenciar per les persones, les xarxes socials, els *influencers* i els *youtubers*.
- Prefereixen el treball independent i l'autonomia (la majoria volen emprendre un negoci).
- Es caracteritzen per la immediatesa (per l'accés directe i continu a Internet), exigeixen rapidesa i facilitat al món que els envolta.
- Es relacionen a través de relacions virtuals via Internet, en comptes que de forma presencial.



La Generació Z

2.2 LA GENERACIÓ ALPHA

La generació *Alpha* està formada pels nascuts a partir del 2010: els primers membres de la generació *Alpha* tenen 10 anys en l'actualitat. Pels experts, els infants de la generació Alpha són

decidits, intel·ligents, solitaris i estan permanentment connectats, a través dels mòbils i els ordinadors.

A més, estan pendents de les noves tecnologies fins al punt que, aquests aparells, s'han convertit en el seu estil de vida i en la seva forma de conèixer el món: els jocs interactius han substituït als tradicionals, es dedica menys temps a la lectura i escriptura tradicional, utilitzen les xarxes socials, entre d'altres.

Aquests infants han nascut en un moment en què els dispositius electrònics són cada vegada més intel·ligents, tot està connectat i el que és físic i digital s'uneix en un sol món. Per tant, arribarà un moment en què per ells les tecnologies formaran part de les seves vides i s'enfrontaran a un món totalment diferent del de l'actualitat, en el que la intel·ligència artificial serà una realitat. Fins i tot, alguns neurocientífics i psicòlegs creuen que les seves ments també seran diferents de les de les generacions anteriors.



Generació Alpha

En aquest treball ens centrarem en infants d'entre 6 i 10 anys, pertanyents a la Generació Alpha.

3. APARELLS MOLT "ATRACTIUS"

3.1 PER QUÈ ELS INFANTS TROBEN TAN ATRACTIVES LES PANTALLES?

Tots els infants que pertanyien a la Generació Z van trobar sorprenents i atractius els canvis i l'evolució constant de la tecnologia, ja que per a ells tot aquest món era gairebé desconegut. En canvi, tots els infants que en l'actualitat formen part de la Generació Alpha ja no troben sorprenent la gran quantitat de tecnologia que els envolta perquè, de fet, ja han nascut amb tots aquests aparells incorporats, des del moment 0, en la seva vida.

Perquè menges llaaminadures? Doncs perquè un dia algú te'n va oferir i ara resulta que et costa dir que no, perquè t'agraden. El mateix passa amb les pantalles: Els infants de la Generació Alpha han nascut amb les noves tecnologies incorporades; inevitablement, les han començat a utilitzar com la resta dels individus de la societat actual; i resulta que els agrada, ja sigui pel color i la llum que desprenen les pantalles o per la quantitat d'aplicacions que tenen integrades. Al cap i a la fi, quan utilitzes un aparell tan atractiu com les pantalles diàriament és inevitable que t'acabi agradant. Però, que és el que fa realment que els infants s'enganxin als jocs i a les pantalles?

a) El factor que genera addicció

En primer lloc, als jocs sempre hi ha alguna cosa addictiva que està pensada perquè tu vulguis continuar jugant. De fet, està estudiat estratègicament com les persones ens podem enganxar a un joc. Alguns dels factors que hi tenen a veure són:

- La **música**
- Les **imatges**
- La **velocitat**
- La fàcil obtenció de tota mena de **jocs**
- L'**objectiu** de guanyar un premi



Aquest és un dels factors més importants perquè és el que fa que et puguis passar hores davant la pantalla pel simple fet de voler arribar a l'objectiu, premi o meta. Tots aquests factors estan creats de tal manera que tu cada vegada vulguis més, més i més.

b) Les millores tècniques en les pantalles

En segon lloc, els nous telèfons mòbils arriben amb millors característiques tècniques que els fan molt atractius per a tot tipus de públic:

- La **major velocitat del 4G** està fent que augmenti l'atractiu dels jocs, els vídeos i els serveis interactius.
- La millor reproducció del **color**, amb colors més vius i intensos que et permeten gaudir de les imatges a la llum del dia.
- **Pantalles més grans** per facilitar la visualització, amb més **nitidesa** i cada vegada més primes (**dissenys** de les pantalles atractius).

c) Satisfacció personal

Finalment, cal dir que els infants, adolescents i joves senten una atracció molt especial cap a les noves tecnologies perquè per a ells tenen característiques i funcions especialment importants en aquestes edats. Algunes d'elles són:

- L'establiment de les primeres **relacions amoroses** i íntimes
- La necessitat d'**autonomia**
- La recerca de la mateixa **identitat**
- La importància del grup d'**amics**
- La importància de les **relacions** socials
- La necessitat d'oci i de **gaudir**
- L'orientació al **risc** i a **experimentar**
- Etc.



Moltes d'aquestes característiques són les que busquen els adolescents, infants i joves durant la seva vida i el fet que un aparell els pugui fer sentir tot això, els atreu i els enganxa.

Una breu reflexió

Per altra banda, analitzem un comentari típic de carrer: *“Abans tot era més fàcil, com que no hi havia tele a casa no estàvem tot el dia endollats a la tele o a la tauleta com “aquests” que tot el dia la miren!”*. Revisem el que es diu i analitzem la nostra tasca d’educadors ja sigui com a mestres, com a pares o com a germans:

Com he dit anteriorment, per als infants d’avui dia ha sigut inevitable no entrar en contacte amb les noves tecnologies. Que les utilitzin no hauria de ser un problema ni hauria de fer les coses més complicades. És a dir, per una banda, s’ha de donar a l’infant una alternativa prou atractiva a la televisió o la tauleta i, per l’altra se l’ha d’ensenyar a fer-ne un bon ús per a la seva correcta salut mental i física. D’aquesta manera l’infant correspondrà als seus educadors dins d’un món d’aparells que troben realment atractius.

La Gemma Majoral, pedagoga i mestra de l’Escola El Carme Mollerussa diu el següent: *“No és un camí fàcil, i és clar que no, seria més fàcil si no n’hi hagués cap d’aquests aparells. Però el nostre deure és educar, ensenyar i guiar-los perquè sigui una cosa més, no la cosa que necessito ara i ja. Igual que ensenyem als nostres fills, alumnes o germans a no creuar sense mirar si venen cotxes, o els expliquem que la lluna no es pot comprar, cal ensenyar-los quin ús cal fer de les TIC. Si creiem en la nostra professió i la vivim podem fer petits canvis.”*

3.2 QUÈ PASSA DINS NOSTRE MENTRE UTILITZEM LES PANTALLES?

Elisabet Portavella, psicòloga infanto-juvenil i psicopedagoga, explica en el diari Ara.cat¹ en l’article “Enganxats a les pantalles?” el següent: **“Tot el que són pantalles té un component addictiu molt fort per als nens i els adolescents, ja que funciona com una mena de droga. El cervell genera dopamina, que és l’hormona de la felicitat, i activa el circuit de recompensa.”**

Al nostre sistema nerviós central hi ha un conjunt de neurotransmissors que són els que regulen el nostre estat emocional. Un d’aquests neurotransmissors és la dopamina, que s’estimula i ens reforça positivament quan fem una activitat que ens agrada, provocant-nos plaer i activant el nostre circuit de recompensa.



La Dra. M. Neus Aymamí, Dra. de la Unitat de Joc Patològic de l’Hospital de Santa Maria a Lleida, ho explica amb el següent exemple: *“Quan alguna cosa ens provoca plaer evidentment ho repetim i, precisament això, és un mecanisme d’aprenentatge: Quan tu eduques un cadell donant-li recompenses, el motives a repetir aquella conducta que tu vols perquè li proporciona una recompensa i acabarà sent plaent per a ell. Aquest mateix mecanisme és el que ens passa a*

¹ https://criatures.ara.cat/familia/infants-enganxats-pantalles-com-actuar-familia_0_2235976394.html

tots i amb tot al llarg de la vida: Funcionem mitjançant sentiments de benestar a través de recompenses, o al contrari.”

Segons el diari Ara.cat², en l'article "Els 6 mites sobre l'addicció a la tecnologia: *“Totes les activitats lúdiques intensifiquen la descàrrega de dopamina generant plaer. L'ús de la tecnologia provoca una descàrrega de la dopamina semblant a la d'altres activitats lúdiques, i ho fa entre un 50 i 100 per cent per sobre dels nivells normals.”*

4. LES NOVES TECNOLOGIES I LES ADDICCIONS

Una addicció és una malaltia física i psicoemocional que provoca que una determinada activitat deixi de ser lúdica, plaent, puntual... i passi a ser una dependència, necessitat o, fins i tot, esclavitud.

Aquesta mateixa activitat que genera dependència a la persona que pateix l'addicció, es converteix en una activitat primordial, fent que cada cop inverteixi més temps en ella. Mentre que tota la resta d'activitats de la seva vida passen a segon, tercer i quart terme.

Hi ha dos tipus d'addiccions principals:

- **Addiccions amb tòxics**

Normalment, les addiccions "clàssiques" són les addiccions amb tòxics: alcoholisme, tabaquisme, ingesta de drogues... en les que hi ha una substància química i tòxica entremig que afavoreix a la dependència física.

- **Addiccions conductuals**

En canvi, les addiccions conductuals o conductes addictives són aquelles en les que no hi ha substàncies químiques entremig, tan sols es tracta de conductes que generen plaer: el joc patològic, l'addicció a les noves tecnologies (l'addicció als videojocs), l'addicció al sexe, l'addicció al menjar, l'addicció a l'esport, entre d'altres.



Addicció amb tòxics



Addicció conductual

En relació amb això, les unitats de joc patològic dels hospitals es dediquen a atendre i tractar persones amb problemes de conductes addictives, no tòxiques. Es diuen unitats de joc patològic perquè originalment i molt majoritàriament tractaven amb pacients amb problemes de joc d'aposta (un 90%), en totes les seves modalitats.

² https://www.ara.cat/suplements/ciencia/Els6mites-sobre-laddiccio-tecnologia_0_2025997465.html

La Dra. M. Neus Aymamí, doctora de la unitat de joc patològic de l'Hospital Universitari de Santa Maria a Lleida, afirma el següent: "Les addiccions al joc en línia i a les noves tecnologies estan augmentant exponencialment els últims anys, mentre que l'addicció al joc presencial està disminuint." A més, això també provoca que el perfil dels pacients hagi canviat substancialment els últims anys: "Ara tenim pacients més joves perquè són els qui realment dominen les noves tecnologies."- Afirma la doctora.

4.1 ADDICCIONS CONDUCTUALS O CONDUCTES ADDICTIVES

Les addiccions conductuals o conductes addictives són trastorns en els quals l'individu té una necessitat imperiosa de realitzar una activitat determinada, tot i les conseqüències perjudicials per a la seva salut, el seu estat mental o la seva vida social. Per tant, es tracta de conductes addictives que no inclouen cap mena de substància química.

Les característiques principals d'una conducta addictiva són: tolerància, abstinència, dificultats en aturar la conducta, alteracions en l'estat d'ànim (irritabilitat, depressió, ansietat), i afectació en l'entorn de l'individu (acadèmic, laboral, social i familiar).

4.1.1 Diferents tipus de conductes addictives

Actualment, els principals tipus d'addiccions conductuals són els següents:

- **El joc patològic (JP)**

El joc patològic o trastorn de joc, està caracteritzat per la pèrdua de control sobre el joc d'atzar o aposta, amb pensaments irracionals sobre els premis que es poden obtenir. Aquests jocs poden ser presencials (màquines escurabutxaques, bingo, jocs de casino, el *blackjack*, el *pòcker*...) com *online* (apostes esportives, bingo online...).



La doctora M. Neus Aymamí afirma que la taxa d'afectació de joc patològic és d'entre un 1% i un 2% de tota la població.

- **L'addicció als videojocs o *gaming***

El *gaming* o addicció als videojocs fa referència a l'addicció al joc d'entreteniment (de videojocs i noves tecnologies), que no és d'aposta. Les persones que pateixen una addicció als videojocs presenten un patró de conducta similar entre ells i, segons l'OMS, es caracteritza per:

- 1) La incapacitat de controlar l'inici, la freqüència, la durada, la finalització i el context sobre l'activitat de jugar als videojocs.
- 2) La prioritització del videojoc en la vida de la persona, que desplaça qualsevol altra responsabilitat, obligació o interès.
- 3) La progressió de la problemàtica malgrat les conseqüències negatives que comporta per l'entorn de l'individu.



Encara que es parli d'addicció als videojocs, aquest tipus d'addicció també és aplicable a les addiccions a tota mena de pantalles (televisió, mòbil, tauleta tàctil...). És per això que en parlarem en intensitat més endavant.

- **La compra compulsiva (CC)**

La compra compulsiva és un trastorn caracteritzat per la preocupació excessiva per comprar, viure episodis freqüents de compra, tenir impulsos intensos o urgència per fer-ho, i que són viscuts com a irresistibles i sense sentit. Aquesta conducta comporta problemes psicològics, socials, laborals i econòmics i provoca intensos sentiments de culpa posteriors.



- **L'addicció al menjar o *food addiction* (FA)**

L'addicció al menjar és un trastorn alimentari que fa que els individus que el tenen facin un consum descontrolat i excessiu del menjar i que tinguin la necessitat de consumir-lo freqüentment. Aquesta condició pot tenir un paper important en el desenvolupament i curs de trastorns com l'obesitat, els trastorns alimentaris i altres conductes addictives.

- **L'addicció a l'esport (vigorèxia)**

L'addicció a l'esport o vigorèxia és un trastorn conductual que es caracteritza per l'obsessió per guanyar massa muscular a través de l'esport.

Les persones que tenen aquest trastorn es veuen persones dèbils i poc musculades (una imatge no realista del seu cos). Això els impulsa a passar moltes hores al gimnàs, per exemple, i a estar obsessionades amb la seva dieta.

- **L'addicció al sexe o hipersexualitat**

L'addicció al sexe o hipersexualitat es caracteritza per una necessitat incontrolable pel sexe de tota classe, des de relacions sexuals amb altres persones fins masturbació o consum de pornografia. L'hipersexualitat fa que el sexe es visqui com una necessitat imperiosa i es converteixi en un comportament inevitable, que deteriora les relacions familiars, afectives, socials, econòmiques o laborals.

En aquest treball ens centrarem principalment en el joc patològic i l'addicció als videojocs.

4.1.2 PREVENCIÓ – Com prevenir un mal ús de les noves tecnologies?

El mal ús que fan els infants de les pantalles és un conflicte social que també necessita una solució i implicació per part de tota la societat. És per això que són necessàries:

- **Campanyes** d'educació i sensibilització en **escoles**.
- **Campanyes** en la **comunitat** sobre l'ús saludable de les noves tecnologies.

“Cal que la població, globalment, s'impliqui en aquest propòsit. Des dels pediatres, explorant els entreteniments dels nens i dels adolescents (en les visites de control, per tal d'assegurar-se que no existeix un problema en aquest sentit), fins a les famílies i les escoles.” – Afirmar la Dra. M. Neus Aymamí en el seu article “L'ús de les noves tecnologies i les addiccions: una relació estreta?” de l'Hospital Universitari de Bellvitge.

Tot i així, la funció dels pares/mares, germans i educadors és clau per tota prevenció d'una addicció en infants. Els pares/mares o adults responsables han de:

- **Ensenyar** els **aspectes beneficiosos** de les noves tecnologies, però també **el risc** que comporten.

A partir del moment que els adults ensenyen l'ús que s'ha de fer de les pantalles, amb els seus respectius avantatges i riscos, els infants aprenen per ells mateixos a no abusar d'aquests aparells i a fer-ne un ús responsable i equilibrat. Fins i tot, són conscients i capaços d'identificar quan algú del seu entorn està fent un mal ús d'una pantalla:

“Ara són els meus fills qui em diuen: mira mare, en aquella taula d'allà el fill està amb el mòbil mentre els pares parlen sense dir-li res...” – Explica la Gemma Majoral, pedagoga i mestra de l'Escola El Carme Mollerussa.

Tot i així, això només és possible si se'ls ensenya aviat, quan encara són nens/es.



- **Limitar el temps i els continguts** de les pantalles, com a factor clau de protecció.

Les famílies han d'estar informades de quan i com s'estan utilitzant aquestes noves tecnologies. Però, sobretot, s'ha de negociar el temps d'ús: ajudant al nen a ser conscient de com, les noves tecnologies, disminueixen la percepció del temps.

“Estant en llocs comuns, les noves tecnologies han de ser una forma de distracció i de compartir temps de lleure per a tota la família, impedit que s'utilitzin com un mecanisme d'aïllament i desconexió per part del nen.” – Afirmar la Dra. M. Neus Aymamí en el seu article “L'ús de les noves tecnologies i les addiccions: una relació estreta?” de l'Hospital Universitari de Bellvitge.

En els mòbils més actuals ja és possible veure i consultar el temps d'ús de la pròpia pantalla diàriament o setmanalment. D'aquesta manera, tant pares com fills poden aprendre a autoregular-se i a ser conscients de les hores que han invertit en utilitzar una simple pantalla.

Tot i que no hi ha existència de cap estudi en concret, sí que existeix un cert consens en el fet que un ús saludable pot situar-se en 1-2 hores (millor si no són diàries), després de les tasques escolars, aficions i activitats (socials, esportives, lúdiques...).



- Fixar-se en l'**adequació** del videojoc o joc tecnològic a l'**edat** de l'infant, abans de comprar-lo.

Quan es regala o es compra qualsevol mena de joc, s'ha de mirar si aquest està dirigit a una franja d'edat determinada i quin és el seu contingut (sempre està detallat a l'embalatge del joc).

Moltes vegades creiem que tots els videojocs són de contingut violent, però no és així. L'únic que s'ha de fer és dedicar el temps necessari a saber, fixar-se i veure quina és la temàtica del videojoc i decidir si realment es vol que l'infant accedeixi a aquest contingut.



Sistema de classificació dels videojocs PEGI

- **Invertir** part del seu **temps** a **jugar amb els seus infants**, tant a jocs tradicionals com a pantalles.

“La majoria d'adults no en saben, de videojocs... Se'ls hi ha escapat una mica de les mans i els hi ha vingut molt tard. Els adults haurien de dedicar un cert temps a, per què no jugar amb els seus fills a algun videojoc? De la mateixa manera que juguem amb ells a futbol.” – Afirmar la Dra. M. Neus Aymamí.

Tot això, simplement per conèixer de primera mà a què juguen els infants. Perquè, com s'ha dit anteriorment, sinó es demonitzen els jocs i no són tots violents. Al cap i a la fi, tots els mètodes són de sentit comú i de criteri.

4.1.3 SÍMPTOMES – Com ens adonem que un infant està fent un mal ús d'una pantalla?

Les primeres senyals d'alarma d'un possible ús addictiu de noves tecnologies són les següents:

- L'infant mostra un gran interès per les pantalles
- Hi ha un nivell de concentració tan fort en la pantalla que l'infant no respon als estímuls externs
- L'infant mostra molta tensió corporal o excitació mentre es juga
- L'infant en cap moment per la vista de la pantalla
- L'infant discuteix amb algú pròxim per l'ús que fa de l'ordinador, el mòbil, la consola...
- L'infant dorm menys del necessari amb la finalitat de poder mirar la pantalla
- L'infant perd l'interès per altres activitats lúdiques o socials
- L'infant es distancia del seu grup d'amics habitual, o l'hi costa tenir amics no *online*
- L'infant perd la noció del temps i no respecta els horaris (els àpats, els deures, etc.)
- L'infant es refugia en les pantalles davant de petites dificultats o problemes diaris
- L'infant comença a fallar en els estudis, treballs o obligacions de la vida quotidiana

Una breu reflexió

La **nomofòbia** és la por irracional a sortir de casa sense el mòbil. Encara que sigui una addicció majoritàriament pròpia d'adolescents, és interessant tenir en compte la següent reflexió que ha fet fa uns moments amb un pacient la Dra. M. Neus Aymamí, doctora de la unitat del joc patològic de l'Hospital Santa Maria de Lleida:

“Aquí hi ha hagut un fenomen des de fa relativament pocs anys amb el mòbil: Hem passat d'utilitzar el mòbil tan sols a casa o a la feina, a estar connectats les 24 h del dia (sempre el portem a la butxaca). Tots plegats, tota la societat en general, en fem un sobre ús i això fa que els infants vegin aquesta situació de sobre ús com a normal. Per tant, com a societat ja partim d'uns mínims d'ús molt elevats. Per tant, crec que com a societat tots ens hauríem de replantejar una mica aquest sobre ús i començar a parlar de moments de desconnexió i de desconnectar-nos (sobre tot en època de vacances, exàmens, etc.). [...] Evidentment, hi ha un sobre ús i una sobre dimensió de la connexió digital i això: és un inconvenient.”

5. L'IMPACTE DEL MÓN DIGITAL EN L'ENTORN DELS INFANTS

L'ús de les noves tecnologies està ple d'avantatges i d'inconvenients. Això fa que aquestes tecnologies tinguin un impacte en la vida dels infants que pot ser tant positiu com negatiu. És per això que s'ha investigat com afecten les pantalles en tots els àmbits de l'entorn dels infants.

Abans però, cal recordar la següent reflexió de la Dra. Neus Aymamí, de l'Hospital Universitari de Santa Maria: *“Resulten evidents les aportacions positives de les TIC. Però també és important tenir en compte que n'hem de fer un bon ús si en volem treure el màxim profit i evitar els aspectes negatius que també poden comportar.”*

5.1 IMPACTE EN L'ÀMBIT FAMILIAR

IMPACTE POSITIU

- Les pantalles com a mètode de **distracció**

Per als infants, un mòbil, una tauleta tàctil o una televisió no deixa de ser un joc. Si se'n fa un bon ús (responsable i moderat) pot arribar a ser un molt bon mètode per distreure's després de les dures rutines escolars i extraescolars.

- Promou l'**intercanvi generacional**

En algunes ocasions, les pantalles promouen l'intercanvi generacional entre avis i néts (els grans aprenen dels petits i els petits dels grans).

- Facilita la **comunicació** i la **seguretat**

El mòbil no deixa de ser una eina que facilita la comunicació i la seguretat entre familiars. Fins i tot, una de les raons per les quals els infants comencen a tenir mòbil és per mantenir informats als pares quan van sols cap a l'escola o per avisar-los si mai passa res.

- Font d'**aprenentatge**

Mirar documentals a la televisió, mirar vídeos al mòbil o jugar a jocs interactius a casa pot ser beneficiós per a l'aprenentatge de l'infant. A més, pot tenir molt bones repercussions també en l'àmbit escolar i acadèmic.



IMPACTE NEGATIU

- **Aïllament** del grup familiar

Qualsevol infant o membre de la família que quan arriba a casa es posa a utilitzar una pantalla s'està aïllant del grup familiar.

En algunes ocasions, això es veu clarament a l'hora dels àpats quan un membre de la família, en comptes d'explicar les seves vivències del dia a la resta, mira "hipnotitzat" el mòbil o la televisió.

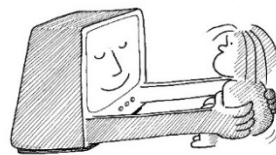
- **Males contestes** envers els familiars

Majoritàriament, als adults els dona la sensació que, mentre els infants miren una pantalla, viuen en un altre món (no s'adonen de què és el que se'ls diu, no contesten raonadament, no parlen, etc.). Això fa que es creïn discussions familiars perquè, per una banda, els pares volen que els seus infants els escoltin o els parlin mentre que, per l'altra, els infants contesten malament perquè volen el contrari.

És per això que, un mal ús de les pantalles fa que els infants **no es relacionin tant amb la família, estiguin més irritables, menys receptibles i menys participatius**. No s'interessen pel que passa a la família, estan en el seu món.

- Pantalles amb una funció semblant a la dels **cangurs**

En algunes famílies, els mòbils fan una funció similar a la d'un/a cangur d'infants. Amb la diferència que un/a cangur aporta experiències als fills/es (activitats a l'aire lliure), mentre que un mòbil no els dóna vivències (tan sols els distreu).



FRATO 84

Entre altres coses això fa que **activitats tradicionals** com llegir contes, jugar a jocs de taula o al fet i a amagar **desapareguin**.

- **No promouen l'intercanvi generacional**

Com hem dit anteriorment, fer un mal ús de les pantalles no promou les relacions familiars i, al mateix temps, l'intercanvi generacional: Als infants els interessa més aconseguir l'objectiu d'un joc al mòbil que escoltar el que expliquen els seus avis o àvies.

No s'ha d'oblidar que de vegades pot ser més interessant el que explica l'avi sobre quan era petit que el que fan per la televisió.



FRATO 06



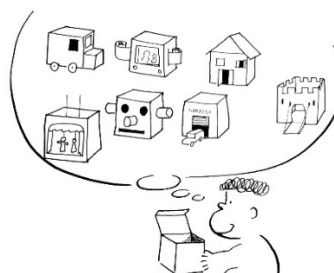
FRATO 09

- Infants acostumats a les **tecnologies d'última generació**

Sovint, es regala aparells tecnològics d'última generació als infants més petits. Si això es converteix en un costum, pot arribar a fer que els infants no valorin les coses petites i que es tornin cada vegada més exigents. No hem d'oblidar que, de vegades, els infants gaudeixen més amb la capsa del mateix regal, que no pas amb el regal en si.



FRATO 93



- Pantalles que **reprimeixen**

Moltes vegades, es dona als infants un mòbil o una tauleta tàctil per a que callin o per a que no molestin en l'entorn familiar. Però realment quan fem això els estem reprimint i estem passant d'ells.

Els infants reclamen contínuament l'atenció dels pares o mares, volen que estiguin amb ells, **volen que els escoltin... que els escoltin amb els ulls.**

- **La família és l'altra part afectada**

Quan un infant pateix una addicció a les noves tecnologies... La persona que pateix una addicció a les noves tecnologies està afectada indirectament pel problema, però no s'ha d'oblidar que la família també és una part indirectament afectada per aquest. Sobre tot, en el cas d'addiccions en infants. (Normalment fan patir molt més els infants que els adults).

5.2 IMPACTE EN LES RELACIONS SOCIALS

IMPACTE POSITIU

- Una **nova forma de comunicació**

Les pantalles han fet canviar la dinàmica de les relacions socials a les persones, una dinàmica que no és del tot dolenta si se'n fa un bon ús. De fet, les TIC ens faciliten i agilitzen la comunicació entre persones, i això és un avantatge evident per a la societat.

- Mètode per **fer noves amistats**

En algunes ocasions, els jocs, les xarxes socials o els xats funcionen com a mitjà per fer nous amics o, com hem dit anteriorment, com a mitjà de comunicació entre persones conegudes.

Això suposa un avantatge molt clar per aquells infants que són **tímids** parlant cara a cara i que necessiten un primer contacte amb altres persones a través de la pantalla per obrir-se a les relacions exteriors. Ara bé, després de mantenir el primer contacte i de perdre aquesta primera resistència, se'ls ha de **fomentar les relacions reals** i no les virtuals.

- Relacions a **distància**

Els jocs o videojocs virtuals permeten als infants jugar tant amb gent coneguda, de l'escola per exemple, com amb gent que es troba a l'altra punta del món. De fet, el servei de missatgeria instantània ens proporciona el mateix avantatge: a les xarxes no hi ha fronteres.



IMPACTE NEGATIU

- Manca de **qualitat** de les relacions socials

Quan un infant es relaciona a través d'una pantalla no treballa les emocions de la mateixa manera. Si es vol una comunicació real i sana, com el parlar cara a cara no hi ha res. La Montse

Freixanet explica el següent: *“Quan els meus fills em truquen es senten més feliços que quan parlem per Whatsapp. Fins i tot, ells em demanen que els truqui en comptes d’enviar missatges.”* Això ensenya que els missatges faciliten la comunicació però també la fan més senzilla i menys pròxima.

- **Més relacions virtuals** que reals

Cada vegada més, tant joves com adolescents, prioritzen les relacions virtuals per damunt de les relacions reals cara a cara. Un clar exemple d’això és el nombre de seguidors que pot arribar a tenir una persona a les xarxes socials, un nombre que no es correspon amb el nombre de persones amb les que es relaciona durant el dia.

- **Neguit** per utilitzar les pantalles

Utilitzar en excés aquests aparells fa que constantment vulguin anar cap a casa per utilitzar-los. Això fa que dins seu hi hagi un neguit constant que no els deixa gaudir del moment present amb la família o els amics.

- **Dificultats comunicatives**

Quan els infants utilitzen un mòbil o una tauleta tàctil sembla que estan completament desconnectats d’aquest món: quan els hi dius alguna cosa no et senten, no et contesten, no parlen, no expliquen què estan vivint mentre juguen... i això genera moltes dificultats comunicatives. Jugar proporciona capacitat de parla i d’utilització del llenguatge, si juguen a jocs que no fomenten la imaginació, no es comuniquen.

La Gemma Majoral, mestra i pedagoga de l’Escola El Carme Mollerussa, afirma el següent: *“Cada vegada ens trobem més casos d’infants que entren a l’escola a P3 sense gairebé parlar ni saben construir frases.”*

Ara bé, també cal dir que els infants necessiten algú que els escolti: si quan un infant ens parla pels descosits el fem callar, arribarà un dia que deixarà d’explicar-nos les seves vivències, els seus descobriments, els seus èxits i derrotes, les seves il·lusions i frustracions...

- **No tenen horari** ni sentit del temps

L’inconvenient d’utilitzar les noves tecnologies per jugar virtualment és que poden estar totes les hores del dia (si volen) jugant-hi. Perquè en funció del fus horari del lloc on juguen (a Llatinoamèrica mentre aquí és de nit allà és de dia) podrien estar-s’hi tot el dia jugant amb una persona d’un altre indret del món on el fus horari és diferent. Això fa que capgirin l’horari, viuen de nit i mal descansen durant el dia. Per tant, això influeix en el desenvolupament de l’orientació espai-temps de l’infant.

- **Pressió social** que influeix en l’**autoestima**

La comparació permanent amb els iguals a les xarxes pot produir una pressió social important, especialment en les noies, a diferència dels nois, que acostumen a utilitzar les xarxes amb finalitats pràctiques per intercanviar informació. Tot això pot influir en l’autoconcepte i l’autoestima dels usuaris i pot crear o mantenir tòpics que, al seu torn, poden arribar a provocar abusos o conductes agressives.

IMPACTE NEGATIU EN LA PERSONA EN SÍ...

- **Manca de paciència** davant l'avorriment

Les pantalles no ensenyen als infants a esperar-se ni a avorrir-se. Com educadors, estem ensenyant als nostres infants que, com que esperar-se és un sacrifici, s'ha d'utilitzar el mòbil. La realitat és que a la vida ens haurem d'esperar moltes vegades, per moltes coses.

A la llarga, aquests infants s'acostumaran a tenir-ho tot al moment i a estar sempre ocupats fent coses. Què faran llavors quan un dia no sàpiguen què fer en un moment d'avorriment? És necessari avorrir-se, per pensar i per apreciar el silenci. Aquest mateix silenci és el que, com que no estem acostumats, ens intimida i ens fa una mica de por.

- Abandonament de les **activitats d'oci** i de temps lliure

El mal ús de les pantalles pot reduir el temps de dedicació a altres activitats i facilitar el sedentarisme. Fins i tot, utilitzar un dispositiu "per tot" fa que l'infant deixi de fer coses que abans feia, amb les que gaudia.

5.3 IMPACTE EN L'ÀMBIT ACADÈMIC

L'impacte de les TIC en l'àmbit acadèmic dels infants és ben diferent en cada escola i, encara més, segons les poblacions, ciutats o país on es viu.

IMPACTE POSITIU

- Les TIC com a **eina** d'aprenentatge

Les TIC són una eina més que serveix per complementar o ampliar els aprenentatges dels infants a l'aula, però també poden ser un mitjà per crear i apropar a l'infant a una educació més dinàmica. Per tant, les TIC no donen intel·ligència. Les TIC obren una porta a un tipus d'aprenentatge diferent que quan és nou i es treballa de forma esporàdica pot ser molt engrescador i/o motivador, però també pot causar l'efecte contrari.

Per exemple, fer sumes a la llibreta o a la tauleta, el segon dia que ho fas, és el mateix. En canvi, estudiar els òrgans digestius del llibre o amb la *App* que permet veure els òrgans en el cos del company, no és el mateix: és molt més enriquidor, productiu, motivador i eficaç

- Les TIC com a font **d'inspiració** per a una futura professió

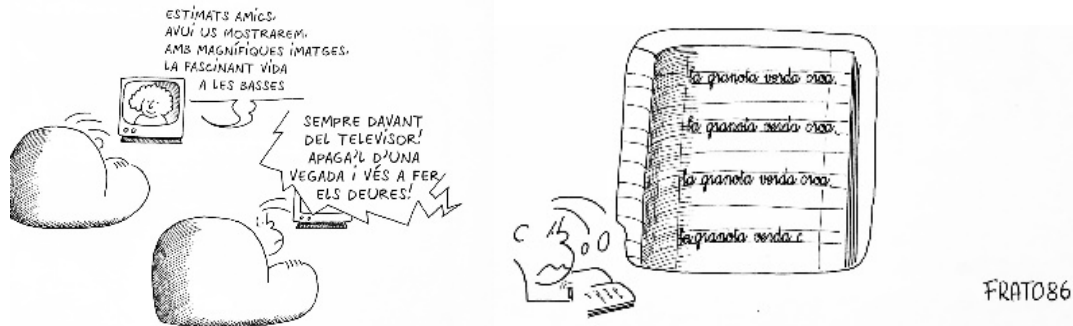
Igual que d'un joc matemàtic un alumne pot ser matemàtic perquè li despertes la seva passió per la matemàtica, o d'una col·laboració amb l'escola es porta un il·lustrador i et pot sortir un artista, per què no d'un Lego WeDo es pot despertar un alumne que dissenyi una màquina tan precisa com les que s'estan dissenyant en l'actualitat per realitzar operacions d'alta precisió?

- Impacte per al **professorat**

Es podria dir que dins de l'àmbit acadèmic, concretant a primària, l'impacte ha sigut principalment pel professorat que s'ha hagut d'actualitzar i preparar per a saber què i com utilitzar-ho, a més d'aprendre a racionalitzar les demandes exteriors. A més, a qui realment

impacta ara és als pares que porten els fills a la mateixa escola on havien estudiat ells i no s'assembla en res!

És cert que no podem retornar a l'educació de fa 40 anys però, en l'actualitat, s'ha de buscar l'equilibri entre totes les novetats que sorgeixen i el que ja funciona. Cal renovar, actualitzar, però si hi ha coses que sempre s'han fet bé i funcionen, cal lluitar perquè no desapareguin.



IMPACTE NEGATIU

Científicament, des del boom tecnològic han sortit diversos estudis en què tot apunta que un mal ús de les noves tecnologies pot ser molt perjudicial per a la societat en general i per a l'individu.

- Poc **rendiment** acadèmic

Invertir moltes hores mirant una pantalla fa que el rendiment acadèmic de l'infant baixi: L'infant no dedica suficient temps a fer els deures o a l'estudi, hi ha manca de concentració, es distreu fàcilment, fa la feina escolar ràpid per agafar la pantalla al més aviat possible, està cansat, no dorm bé, etc. Això fa molt difícil l'existència d'un bon ambient d'estudi, tant a casa com a l'escola.

- Introducció de les noves **tecnologies** a les **escoles** sense **cap moderació**

La Gemma Majoral, pedagoga i mestra de l'Escola El Carme Mollerussa, ens explica el seu punt de vista sobre la introducció de les noves tecnologies a les escoles: *"Aquí a Mollerussa tot va començar després del boom tecnològic escolar que hi va haver farà uns cinc anys (en altres països ja fa molt més temps) en què semblava que si no actualitzaves l'escola amb noves tecnologies et quedaves enredada de cara a la societat. Va ser llavors quan tots aquests avenços tecnològics es van anar introduint sense cap moderació i calia recordar que tot portava el seu temps, perquè per molt que es fiqués un aparell molt innovador, si els mestres no el sabien utilitzar, no s'hi trauria profit."*

En l'actualitat, però, els professors estan més formats i els equips acadèmics han posat fil a l'agulla perquè noves tecnologies siguin un mitjà per aprendre conceptes de manera complementària a altres metodologies i no el reclam social d'actualitzar-nos perquè toca, ara i ràpid. A més, els equips acadèmics s'han ficat d'acord en el fet que no hem de jugar per jugar sinó que hem de fer servir les noves tecnologies com cal tan sols quan cal.

No hem de pensar que per molt que vingui el boom de les noves tecnologies a tot arreu hem de ficar-ne, hem de ser selectius. És per això que **s'ha buscat el lloc de les noves tecnologies dins les noves metodologies emergents** i s'ha arribat a la conclusió que han de tenir un sentit i no són necessàries i imprescindibles per desenvolupar i aprendre en totes les matèries. La clau de l'èxit sempre és estudiar la situació: voler el canvi, des de la pausa, la serenitat i la valentia de poder dir que hi haurà canvi, però quan es compregui el mitjà i progressivament.

- Les TIC **no són l'única eina** que alimenta la intel·ligència dels infants

Les noves tecnologies són una eina molt útil que cal donar a conèixer als alumnes perquè el nostre entorn està ple de màquines, però no són l'única eina que alimenta la seva intel·ligència. De fet, per als infants pot ser igual d'impressionant un joc a la tauleta tàctil, una construcció d'un robot que va sol després de 4 o 5 passos d'ordinador, que aprendre que dues monedes de 50 cèntims fan 100, venent polseres de fil a la iaia fetes per tu mateix.

Al cap i a la fi, els infants aconsegueixen aprendre a partir de la captació de molts estímuls diferents i de l'experimentació amb mètodes d'aprenentatge diferents. En l'actualitat, el problema tecnològic no rau a les escoles, sinó a casa, on moltes vegades predomina la visualització de pantalles al joc convencional on s'integren els cinc sentits.

Una breu reflexió

La Gemma Majoral diu el següent: *“Quan es van introduir a les escoles totes aquestes tecnologies semblava que tot havia de canviar i que s'havien d'apartar els llibres d'un dia per l'altre. De fet, el producte de les TIC sempre s'ha venut com una eina motivadora, innovadora, creativa, per treballar en totes les matèries... i a banda que d'innovadora no ho és (perquè fa molts anys que hi és), hi ha molts altres mètodes a l'aula amb aquests mateixos adjectius amb els quals els infants poden posar en pràctica les seves habilitats. És per això que cal tenir molt present que no tot es redueix a l'eina, sinó en l'actitud del mestre, figura clau per qualsevol aprenentatge. Els mestres són qui han de motivar als alumnes a utilitzar aquests aparells i són qui han de saber quan utilitzar-los de la millor manera perquè siguin efectius.*

Així i tot, també es donen casos en què els infants fan tan mal ús de les noves tecnologies a casa que quan arriben a l'escola estan cansats d'utilitzar-les. Això fa que a l'aula aquestes tecnologies no siguin gens productives per a ells. Aquests infants pensen: “Si a casa utilitzo la tauleta tàctil per jugar a jocs, per què la vull per treballar a l'escola?”. En canvi, hi ha aparells que com que no els tenen a casa els troben realment fascinants.”

5.3 IMPACTE EN LA SALUT

IMPACTE POSITIU

- Les pantalles com a mètode per **desconnectar de la rutina**

En una societat en la qual els infants es passen moltes hores a l'escola, assistint a gran quantitat d'extraescolars durant tota la setmana i fent deures durant hores quan arriben a casa, un bon ús de les pantalles pot ser un molt bon mètode per desconnectar de la rutina. Això, evidentment,

pot ser molt beneficiós per a la salut mental dels infants perquè els serveix per descansar el cervell. De fet, no cal que a la vida tot sigui educatiu.



- Les noves tecnologies com a **eines terapèutiques (Serious Games)**

Els *Serious Games* o videojocs seriosos són aquells que no tenen com a objectiu principal el lúdic i el divertiment sinó que tenen com a objectiu aprenentatges educatius, canvis d'hàbits, etc. en molts àmbits (laborals, d'estudi, clínics, etc.). Fins al punt que hi ha videojocs terapèutics, que es fan servir com a tractament complementari tant de trastorns mentals com físics: intervenció en càncer, intervenció en problemes de tipus biològic, quant a salut mental doncs amb trastorns de tipus alimentaris, inclús amb trastorns de noves tecnologies. En parlarem extensament més endavant.

IMPACTE NEGATIU

- No **dormir** ni descansar adequadament

El no dormir i el no descansar evidentment té unes afectacions molt clares perquè és molt necessari per al cos i per a la salut mental del nen, així també com pel rendiment en el seu dia a dia.

- Efectes perjudicials per a la **vista**

Veure pantalles des de molt a prop genera problemes a la vista, així també com mirar una pantalla que desprèn molta llum en una habitació fosca abans d'anar a dormir. Quan es mira una pantalla de nit es té més dificultat per agafar el son.

- Mala **alimentació**

A més, el fet d'estar tantes hores sentat o fent una activitat absolutament sedentària afavoreix el mal menjar (menjar porqueries, *fast-food*...): com que no van a taula, els hi costa anar a sopar/dinar quan la família els crida i llavors mengen qualsevol cosa fàcil i ràpida de menjar (una bossa de patates, una bossa de lla-minadures...) a l'habitació de qualsevol manera. Mengen malament, mengen a deshora... i tot això afavoreix a l'obesitat, l'increment de pes. En moltes ocasions, en casos molt extrems, fins i tot hi ha anuresi (que s'escapa el pipí) o encopresi (que s'escapa la caca) perquè no van al lavabo.

- Dificultats o **lesions músculo-esquelètiques**

Els infants que fan un abús de les pantalles, en cas extrem, poden arribar a tenir dificultats o lesions músculo-esquelètiques i articulars. De fet, de fer anar tant els dits el canell o els dits poden tenir lesions, la mala postura, mals d'esquena, afavoreix malformacions, esclerosi, lesions o inflamacions articulars...

A més, utilitzar el mòbil, per exemple, sovint fa estar amb una mala postura física que a la llarga pot ser molt perjudicial per a la salut física dels infants.

- **L'addicció**

Un dels pitjors inconvenients de fer un mal ús de les noves tecnologies és arribar al punt de l'addicció (l'addicció als videojocs, l'addicció a les noves tecnologies o l'addicció al joc patològic/joc d'aposta *online*). L'addicció pròpiament dita ja es considera que es troba dins de la família de la salut mental i això pot provocar d'altres problemes de salut mental (trastorns depressius, trastorns ansiosos, etc.)



6. ELS SERIOUS GAMES

Com hem dit anteriorment, en algunes ocasions, dins l'àmbit de la salut, l'ús de les noves tecnologies en infants ha sigut un gran avantatge. Un exemple és el següent:

Els *Serious Games*, jocs seriosos o formals són aquells videojocs amb finalitats no lúdiques, que tenen com a objectiu aconseguir un aprenentatge, un canvi d'hàbits o un autocontrol en molts àmbits diferents (empresarials, educació, ciències o promoció de canvis socials).

Fins i tot, dins l'àmbit de la salut, existeixen videojocs amb finalitats terapèutiques que es fan servir tant per trastorns mentals com físics pel: maneig de dolor, càncer, fisioteràpia, neuro-rehabilitació, rehabilitació cognitiva, desenvolupament d'habilitats socials, trastorns d'atenció i psico-educació per la salut o fòbies, entre d'altres. Fins i tot, s'utilitzen per millorar trastorns a les **noves tecnologies**. És curiós que s'utilitzin videojocs i Internet per treballar amb gent que, precisament, pateix addiccions a les noves tecnologies.

A l'estat espanyol, hi ha dos grups d'investigació punters en aquestes matèries i que estan utilitzant els *Serious Games* com a forma de tractament complementari o com a intervenció addicional per trastorns mentals:

- El **País València** (Cristina Botella i col·laboradors) ha estat pioner en el desenvolupament de tractaments amb realitat virtual per l'abordatge terapèutic de fòbies i trastorns de pànic, entre d'altres. A més, ha col·laborat en el projecte Mars-500 (simulació d'un viatge a Mart que estudia els efectes psicològics del confinament de 6 persones en un espai reduït durant

250 dies), de l'Agència Espacial Europea, desenvolupant una aplicació per analitzar la utilitat de les tecnologies positives.

- **L'Hospital Universitari de Bellvitge** (Susana Jiménez-Murcia, Fernando Fernández-Aranda i col·laboradors) ha desenvolupat un videojoc terapèutic anomenat "*Islands*", pensat com a eina terapèutica complementària del tractament psicològic habitual per a trastorns relacionats amb la impulsivitat, com la bulímia nerviosa i el joc patològic. Aquest va ser un projecte finançat per la Unió Europea a través de PlayMancer, una plataforma pel desenvolupament dels *Serious Games* amb propòsits mèdics.

Aquesta iniciativa va començar a finals de 2007, i ha comptat amb la col·laboració de diversos centres d'enginyeria i biotecnologia de cinc països europeus. Els resultats fins aleshores han estat molt positius.



Videojoc "*Islands*" de PlayMancer

PLAY MANCER

El *PlayMancer* és un tipus de *Serious Game* utilitzat per millorar el control emocional i la impulsivitat en trastorns relacionats amb l'impuls.

Aquest videojoc presenta gran multitud de reptes i situacions diferents on es treballa aspectes d'impulsivitat i d'immediatesa amb la finalitat de millorar l'actitud del pacient i posar en pràctica diferents habilitats. Per tant, l'objectiu d'aquest videojoc no és guanyar sinó aconseguir una gran capacitat d'autocontrol: guanya qui pensa amb més èxit i claredat (posposant els impulsos) i no qui va més de pressa.

Avui dia el *PlayMancer* s'està utilitzant com a tractament complementari en trastorns mentals alimentaris (bulímia) i trastorns mentals d'impulsivitat (joc patològic) a l'Hospital Universitari de Bellvitge, a Barcelona.

"Fins al moment, els resultats són molt esperançadors, aconseguint un increment de l'autoconsciència emocional, aprenentatge d'estratègies de relaxació, d'autocontrol, millora de les estratègies de planificació, ús sistemàtic de l'autoobservació i l'autoregulació, demora de resposta i aprenentatge d'estratègies de gestió de la frustració i de l'estrès." – Explica la Dra. Neus Aymamí en el seu article "El trastorn de joc: Paradigma de les conductes addictives" de l'Hospital Universitari de Bellvitge.

7. RISCOS DE LES NOVES TECNOLOGIES

Actualment, són molts els riscos que els infants poden trobar-se dins d'una pantalla. Els principals són els següents:

- **Situació de dependència**

Un dels riscos més coneguts relacionat amb les noves tecnologies, tot i ser minoritari, és que l'infant arribi a viure una situació de dependència amb l'aparell.

Aquesta situació de dependència es caracteritza per l'ús excessiu de l'aparell, la pèrdua de control sobre aquest, la necessitat constant i creixent d'estar connectat al món digital, la interferència de l'aparell en la vida quotidiana de l'infant... amb les seves respectives conseqüències perjudicials en la vida personal, familiar i escolar de l'infant.

A la llarga, una situació de dependència es pot acabar convertint en una greu conducta addictiva.

- **Pèrdua de la privacitat o intimitat**

L'ús de les xarxes socials és una porta oberta a la pèrdua de la intimitat o privacitat.

Els infants cada vegada utilitzen les pantalles i les xarxes socials des de més petits, de manera que **no acaben de distingir on és el límit entre el públic i el privat**: tot el que pensen ho diuen a les xarxes, penjen imatges o vídeos sense cap mena de filtre, publiquen els llocs on van... de forma que això els pot resultar perillós per a la seva seguretat i perjudicial per al seu entorn social en un futur.

La Dra. M. Neus Aymamí diu: *“Penso que són aspectes i factors que d'alguna manera no ajuden, factors de predisposició per aquelles persones que potser són més vulnerables, que després en un futur poden tenir més tendència a generar un problema addictiu.”*



- **Accés a continguts poc adequats o perillosos**

Dins d'una pantalla els infants tenen accés a infinitat de continguts sense cap mena de límits. Aquests continguts poden arribar a ser molt perjudicials per al correcte creixement psicològic de l'infant, fent que aprenguin valors negatius que modifiquin la seva manera de ser. A continuació se'n parla.

“El 4,1% dels infants d'entre 11-12 anys han rebut missatges o imatges de contingut sexual a través del seu mòbil.” – Afirmar el llibre “Adicción a las nuevas tecnologías: ¿La epidemia del segle XXI?”, de Susana Jiménez-Múrcia i J. M^a. Farré.

- **Aprenentatge de valors negatius + Alteracions en la conducta**

Determinats continguts poden potenciar conductes i valors negatius en els infants: patrons sexistes, de dominància segons el gènere, racistes o violents, a més de possibilitar el *ciberassetjament* través dels contactes en línia.

Un clar exemple d'això serien les pàgines web pornogràfiques: Abans era molt difícil accedir a continguts pornogràfics. Ara, en canvi, qualsevol persona pot accedir-hi amb tan sols un clic.

Si l'infant entra en contacte amb aquests continguts durant la fase de la vida en què està creixent, aprèn una visió del sexe que no correspon a la que és a la realitat: la majoria de les vegades és una percepció del sexe masclista on l'home és superior a la dona en molts aspectes.

“Si un infant entra en contacte amb aquest món des de molt petit, es traumatitza. Majoritàriament, els nois s’enganxen i queden seqüeles (molt negatives per al futur del nen).” – Afirmar la Montse Freixanet, mare i *blogger* sobre educació digital i criança conscient.

- **Ciberassetjament**

El *ciberassetjament* és un tipus d'assetjament que consisteix en accions violentes entre iguals a través dels diferents tipus de tecnologies telemàtiques (Internet, mòbil), en forma de converses perjudicials per a l'autoestima (com deixar-se insultar), i en què la víctima té dificultats en defensar-se.

Dins del ciberassetjament hi ha dos tipus de risc: Per una banda, el risc que l'infant es converteixi en agressor i, per l'altra, el risc a què l'infant sigui la persona que rep l'agressió (qui rep el ciberassetjament).

En el cas que el fill/a sigui l'agressor/a, es pot acabar convertint en una persona agressiva amb problemes envers altres companys. Per tant, aprèn uns valors que no són els que ha après a casa (la persona es desinhibeix).



- **Sexting**

El *sexting* es refereix a l'enviament de contingut sexual o eròtic (fotografies o vídeos) produïts pel mateix remitent i enviats voluntàriament a altres persones a través de la xarxa. Normalment s'envia a persones conegudes i a les que s'estima i es confia plenament.

El problema rau en el fet que, un cop s'ha “penjat” la imatge, és impossible mantenir el seu control, esborrar-la o recuperar-la.

- **Grooming**

El *grooming* fa referència al contacte d'un adult amb un menor a través de la xarxa mitjançant un perfil fals, amb l'objectiu de guanyar-se la confiança del menor fins a aconseguir que accedeixi a enviar material fotogràfic, vídeos o inclús a connectar-se a una *web cam* en actituds de tipus sexual o eròtic. De vegades aquest material es fa servir per intimidar i aconseguir que el menor envii més fotografies o persuadir-lo de tenir contactes físics.

Per tant, el tracte amb desconeguts a través de les xarxes és molt fàcil: segurament els infants acabaran tractant amb gent que no coneixen i que els acabarà enganyant (els desconeguts s'aprofitaran de la innocència dels infants).

- **Enviament o transmissió de fotografies íntimes**

Relacionat amb el *grooming*, hi ha el risc que l'infant envii imatges seves a terceres persones en postures inapropiades, a través del seu terminal.

"El 0,8% dels infants d'entre 11 i 12 anys han enviat imatges seves en postures inapropiades a través del seu mòbil." – Afirmar el llibre "Adicción a las nuevas tecnologías: ¿La epidemia del segle XXI?", de Susana Jiménez-Múrcia i J. M^a. Farré.

- **Pàgines web que inciten a la violència física, psicològica, sexual...**

L'anonimat que prolifera a la xarxa, la immediatesa de la comunicació i l'intercanvi d'informació entre grups, facilita l'existència de pàgines web que inciten clarament a la violència física, psicològica, sexual, etc. Destaquen:



- **Addicció**

Un infant que depèn constantment d'una pantalla pot arribar al punt de patir una addicció conductual. Pel que fa a les pantalles, com s'ha esmentat anteriorment, es parlaria de l'addicció a les noves tecnologies.

Davant de tots aquests riscos Susana Jiménez-Murcia i J.M^a. Farré, al seu llibre "Adicción a las nuevas tecnologías - ¿La epidemia del S.XXI?" diuen el següent: *"Si nos detenemos a analizar la situación, resulta realmente preocupante. ¿Cómo es posible que todo esto suceda? La respuesta de nuevo es sencilla, es la otra cara de la moneda, el mal uso de las herramientas (éticamente neutras) que tenemos a nuestro alcance."*

En conclusió, permetre a un infant que entri en contacte amb una pantalla és arriscar-se a què també entri en contacte amb algun d'aquests riscos. Per tant, davant l'inevitable, s'ha d'informar els infants de què és el que es poden arribar a trobar dins de les pantalles i hem d'ensenyar-los com han d'actuar davant d'aquestes situacions.

8. LA IMPORTÀNCIA DEL JUGAR

Jugar és l'essència i la forma de ser del nen, precisament per això és important. El fet de jugar és tan o més important que el menjar i el fet de dormir perquè mentre l'infant juga es desenvolupa com a persona: el nen per ser nen ha d'estar jugant. És per això que, fins i tot, podríem dir que el nen està programat biològicament per jugar!

Per altra banda, jugar és la clau de l'aprenentatge. Quan l'infant juga, experimenta, formula, qüestiona, sent, viu, oïra, s'equivoca, es frustra, organitza, crea, crea i crea... i, per tant, aprèn constantment! Si un nen juga serà un adult que pensa, si un nen juga desenvoluparà la imaginació (la base del pensament i del llenguatge).

De fet, tal i com diu el professor de genètica de la UB i especialista en neurociència David Bueno al programa Tot és mou de TV3: *"Les joguines menys recomanades haurien de ser aquelles que t'ho donen tot fet."* Per tant, els jocs més recomanats haurien de ser aquells que fomenten la curiositat de l'infant: trenca-closques, construccions, jocs de taula...

En relació amb això es recomana que els infants no entrin en contacte amb cap tipus de pantalla fins als 4 o 5 anys. David Bueno torna a afirmar: *"El que el cervell busca fins als 4 o 5 anys és la integració de tots els sentits: vista, oïda, tacte i olfacte. Tot això un element tecnològic no ho dóna. Per això hauríem de prioritzar els jocs físics de tota la vida."*

Si els infants durant aquesta edat no juguessin amb jocs que fomentessin la creativitat, afectaria moltíssim a les capacitats de l'infant: No sabrien pensar, experimentar i segur que apareixerien més malalties causades per la falta de contacte amb l'entorn. La Gemma Majoral, pedagoga i mestra de l'Escola El Carme Mollerussa diu: *"A l'escola hi ha nens als quals els hi haurem de treure les tauletes tàctils per ensenyar-los a jugar, perquè no han jugat mai i no saben com fer-ho, perquè potser no tenen una cuineta a casa i no posen en marxa la imaginació."*

"Si com a societat fóssim conscients de la importància que té realment el jugar tot això no passaria."- Montse Freixanet

Dit això, s'ha de reflexionar sobre la importància de la natura, del viure, del sentir, del parlar i de com aquests aparells (mòbils, tauletes tàctils...) principalment ens abdueixen, ens en fan addictes i ens fan perdre el veritablement essencial, la família i l'entorn.

S'ha d'ensenyar als infants a valorar l'entorn i a aprendre a conviure amb aquests aparells. La Gemma Majoral diu: *"Ara són els meus fills qui em diuen: mira mare, com pot aquell nen o nena estar jugant amb el mòbil si s'està perdent tota aquesta naturalesa que té al seu voltant? La meua resposta sempre és: perquè els seus pares no li han ensenyat quan l'ha d'utilitzar! Prefereixen donar-li el mòbil que gaudir tots junts del moment."* Per tant, no hem de culpar mai als nens de ser ells els responsables de fer-ne un mal ús.

Tristament aquesta imatge és el reflex de la nostra societat. Estar junts en un lloc per parlar amb gent que no està ara i aquí o per jugar perquè no sé què puc dir al que tinc al davant.

"Hem de distingir l'urgent de l'important."

El joc ha de tornar, grans i petits han de tornar a crear vincles amb el joc perquè és veritablement important.

8.1 ESTUDI SOBRE LA IMPORTÀNCIA DEL JUGAR

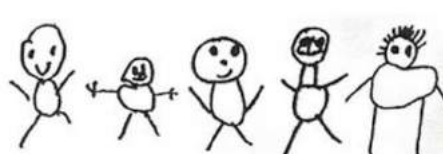
El 2006, el pediatra alemany Peter Winterstein va fer un estudi en el que demanava a 2000 infants d'entre 5 i 6 anys, d'escoles públiques, que fessin un dibuix d'una figura humana.

Després d'analitzar els diferents hàbits dels infants, entre ells el consum de televisió, va agrupar els dibuixos segons les hores d'exposició diària dels infants a la pantalla. Els resultats van ser els següents:

- A) Els infants que miraven la televisió **menys d'una hora** al dia dibuixaven figures amb molt més detall, expressivitat i relleu.
- B) Els infants que miraven la televisió **més de tres hores** al dia dibuixaven figures sense cap mena de detall, molt senzilles i sense relleu.



Model A



Model B

A què és deguda aquesta diferència entre els dos models de dibuix?

- En primer lloc, experts en psicologia i neurociència afirmen que la capacitat per dibuixar reflexa les **habilitats intel·lectuals de l'infant**.

Els dibuixos ben organitzats, proporcionats i amb detalls (com els del model A) demostren la **capacitat dels infants per observar, sintetitzar i organitzar els seus pensaments**. Tot i així, sempre hi ha infants que tenen totes aquestes habilitats però que no dibuixen del tot bé. Per tant, els infants del model A són infants que, al no utilitzar en excés les pantalles, observen l'entorn, aprenen d'ell i es qüestionen sobre el que els envolta amb el seu propi pensament.

- En segon lloc, la pedagoga i mestra Gemma Majoral afirma que la capacitat per fer un dibuix com el del model A és a causa de la **dedicació i el temps invertit**.

Els infants que dia rere dia juguen, experimenten i dibuixen (amb paper i bolígraf), en comptes de mirar una pantalla, són més creatius perquè aprenen a posar en marxa la imaginació per ells mateixos, amb la integració dels cinc sentits. De fet, el propi Peter Winterstein va afirmar el següent: *"En cervell tan sols absorbeix els aprenentatges correctament amb la integració dels cinc sentits (oïda, vista, gust, tacte i olfacte). La televisió, per tant, és una font d'informació pobre en comparació amb el món real."*

- En tercer lloc, la *blogger* i estudiant de psicologia Montse Freixanet explica que la forma de dibuixar d'un infant serveix com a **anàlisi de la seva forma de ser** per a mestres, psicòlegs i pedagogs.

En el model de dibuix A l'infant és una persona sociable que te ateses les necessitats bàsiques (sobre tot l'atenció de les persones). En canvi, en el model de dibuix B l'infant és una persona

molt independent, que està sola i una mica aïllada (rep poca atenció de les persones), segurament a causa d'ús excessiu de les pantalles que no el permeten relacionar-se amb l'exterior.



8.2 COM AFECTEN LES NOVES TECNOLOGIES AL JUGAR

Com s'ha esmentat anteriorment, les noves tecnologies són eines que serveixen com a mètode d'aprenentatge complementari que proporcionen una educació més interactiva: amb aplicacions que expliquen contes, que faciliten sumar, que ajuden a llegir, etc. Tot i així, **l'infant per jugar no necessita cap mena de tecnologia.**

És cert que una pantalla es pot fer servir com a joc en moments d'avorriment, però aquesta pantalla no deixa de ser un joc més dels 25.000.000 de jocs que pot inventar-se un nen, amb la seva imaginació. Per tant, utilitzar les tecnologies com a joc ocasional no és negatiu (sempre que s'ensenyi a l'infant quin és l'ús que n'ha de fer per al seu correcte creixement i desenvolupament), **el problema apareix quan una pantalla substitueix als altres 25.000.000 jocs tradicionals o inventats.** Cal que els infants utilitzin una pantalla davant tota la resta d'alternatives de joc?

Tal com hem anat dient en aquest apartat de La importància del jugar, l'infant està programat biològicament per jugar (utilitzant els 5 sentits), fins a almenys els 12 anys, perquè el jugar el fa crear, créixer, experimentar, imitar, pensar i el fa persona. Mentre l'infant utilitza una pantalla, totes les qualitats que el fan ser nen o nena les perd: no es comunica, no experimenta amb les seves pròpies mans, no raona, no es qüestiona el que l'envolta, perd capacitat d'imaginació, etc. Per tant, es podria dir que **les pantalles estan impedit als nens ser nens.**

9. ÚS I GESTIÓ DE LES NOVES TECNOLOGIES

Segons Elisabet Portavella, psicòloga infanto-juvenil i psicopedagoga, els infants d'entre 4 i 8 anys es passen de mitjana una hora al dia amb l'*smartphone* i el 14 % dels nanos d'entre 0 i 8 anys mengen mentre miren la tauleta.³ Davant d'aquesta situació, cal una llista de consells d'ús de les tic que eviti que aquestes dades incrementin progressivament.

³ Dada extreta de l'article del diari Ara. Cat, *Enganxats a les pantalles?*:

https://criatures.ara.cat/familia/infants-enganxats-pantalles-com-actuar-familia_0_2235976394.html

9.1 CONSELLS PER A PARES – Com actuar amb els fills/es?

1) Cal mantenir un ambient dialogant a casa

A partir del moment en què un infant entra en contacte amb una pantalla és molt important establir un diàleg i confiança amb ells. D'aquesta forma pots informar-los de quins avantatges i riscos tenen les noves tecnologies, ensenyar-los a utilitzar equilibradament l'aparell, comentar amb ells descobriments a les pantalles, supervisar amb ells els continguts que miren, etc.

2) Com més tard, millor

Un infant no necessita un telèfon mòbil en edats primerenques, sinó quan té la necessitat de moure's independentment. Tot i així, el mòbil es regala als infants cada vegada des que són més petits, fins i tot abans que ells mateixos ho demanin. Per tant, és important anar posposant el regal o accés a l'aparell fins edats posteriors.

Relacionat amb això la Montse Freixanet diu el següent: *“Jo recomano que els infants no tinguin mòbil fins a almenys els 12 anys. Per què? Doncs, perquè fins als 11 anys els nens són nens. A partir dels 12 anys, l'infant deixa de ser nen/a, té desig de ser adolescent, però al mateix temps no vol anar-se'n de l'etapa de la infància. És en aquest punt quan s'hauria de començar a parlar amb ells del mòbil o, fins i tot, comprar-los-en un (amb unes condicions, uns pactes, uns acords...)”*

3) Cal establir unes regles sobre quan i com utilitzar l'aparell

Posar un límit a la nit (A partir d'una hora el mòbil s'haurà d'apagar); Evitar l'exposició a dispositius 1h abans d'anar a dormir; Deixar el mòbil al menjador o sala comuna (Per evitar tenir-lo a l'habitació durant la nit); No utilitzar el mòbil per jugar i mantenir-lo apagat quan no es necessiti (per estudiar, fer deures, menjar, etc.); Apagar el mòbil en escenaris familiars (Àpats familiars, jocs, converses, etc.); Establir un moment del dia per consultar l'aparell; Tancar les pantalles (com la televisió) quan no s'estiguin utilitzant. Entre d'altres.

4) Cal limitar l'exposició de l'infant a les pantalles

Cal limitar l'exposició de l'infant a les pantalles a un màxim de dues hores (separades), sempre que el contingut sigui de qualitat i adequat a la seva edat.

5) Cal ensenyar a l'infant d'altres mitjans de comunicació entre persones

A més d'ensenyar-li això, se li ha de remarcar que hi ha d'altres activitats d'oci, per tal de potenciar-les.

6) Cal ser un bon exemple i intentar que l'infant no vegi el seu referent utilitzant de forma abusiva les pantalles

Els infants aprenen per imitació: Si veuen que els pares/mares utilitzen en excés els mòbils, els fills/es els imiten i sorgeix el conflicte de “no fer el que es predica”.

La Montse Freixanet, mare de 5 fills i blogger, diu el següent: *“A casa meva, l'ideal sense tecnologies no és fàcil, i més si la meva feina està relacionada amb blogs, pàgines web i xarxes socials (on sempre he d'estar pendent del mòbil i de l'ordinador). Per tant, jo mateixa m'he*

d'autogestionar l'ús de les pantalles davant dels nens i intento tenir hores off: tardes amb els meus fills on no utilitzo el mòbil per a res."

7) Cal no utilitzar les pantalles com a pacificador (mètode per a mantenir distret l'infant i que no molesti)

Els mitjans digitals poden ser molt eficaços per mantenir els infants calcats i callats, però no han de ser l'únic mètode que s'utilitzi per aprendre a calmar-se. S'ha d'ensenyar als infants com identificar i controlar les emocions fortes, a què se'ls acudeixin activitats per controlar l'avorriment, entre d'altres.

8) Cal supervisar els continguts

És molt important supervisar els continguts que miren els infants a les pantalles. Fins i tot, hi ha aplicacions que permeten fer-ho. Tot i així, s'ha d'anar amb molt de compte perquè sinó també es pot crear un ambient de desconfiança amb el teu fill/a.

9.2 EL PLA DETOX DIGITAL

El Pla Detox Digital és una dieta o desintoxicació digital que ajuda als adults, en aquest cas pares i mares, a desconnectar o desvincular-se de les noves tecnologies en general.

Els pares o mares segueixen el Pla Detox Digital amb la finalitat de reduir el temps que dediquen al dia a mirar una pantalla (majoritàriament la del mòbil o la de l'ordinador).

Normalment, els adults que acudeixen a aquest pla són adults la vida dels quals està molt lligada a les noves tecnologies (sigui per feina o per qualsevol altra qüestió) i que **volen donar un bon exemple als seus fills sobre l'ús racional i equilibrat de les pantalles**. A més de voler la seva pròpia correcta salut mental, evidentment (per evitar arribar al punt de l'addicció a les noves tecnologies).

Hi ha **mètodes per reduir o evitar l'ús de les pantalles davant dels fills/es** en la vida personal:

- Desactiva o silencia les notificacions, almenys aquelles que siguin menys importants i que et facin distreure.
- Delimita un horari per respondre els correus electrònics, missatges, etc.
- Passa tardes amb els teus familiars sense utilitzar cap pantalla.
- Crea zones a casa on no es pugui utilitzar cap mena de tecnologia.





MARC PRÀCTIC

TREBALL DE CAMP

El treball de camp d'aquest treball de recerca està format per tres grans pilars:

- Les entrevistes
- Les enquestes
- El conte

1. LES ENTREVISTES

Quan vam començar la recerca d'informació, ens en vam adonar que moltes de les coses que volíem descobrir no es podien trobar a Internet. Per aquest motiu, vam haver de fer entrevistes a professionals que ens resolguessin els nostres dubtes i ens ajudessin a completar el marc teòric del treball. Per tant, el motiu pel qual vaig fer les entrevistes va ser principalment per adquirir nous coneixements i per documentar-me.

Les persones entrevistades eren professionals de tres àmbits diferents: l'àmbit de l'educació, l'àmbit de la salut i l'àmbit social.

Pel que fa a l'àmbit de l'educació, vaig entrevistar la Gemma Majoral, mestra i pedagoga de l'escola El Carme Mollerussa. Pel que fa a l'àmbit de la salut, vaig entrevistar la Dra. M. Neus Aymamí, doctora de la unitat d'addiccions al joc patològic de l'Hospital Santa Maria de Lleida. Pel que fa a l'àmbit social, vaig entrevistar la Montse Freixanet, *blogger* en educació i salut digital que a través de les seves xarxes socials promulga una infància *ciber* segura. Aquestes van ser les tres entrevistes:⁴

GEMMA MAJORAL

Pedagoga i mestra d'educació primària a l'Escola El Carme Vedruna de Mollerussa

1. Quines habilitats adquireixen els infants a l'aula quan fan ús de les noves tecnologies?

Les noves tecnologies són una eina més per accedir als aprenentatges i per complementar-los. Depenent de l'edat en què s'utilitzin, poden ser un mitjà per aprendre quelcom d'una manera paral·lela o alternativa a la resta i, en edats més avançades, pot servir com a mitjà per aconseguir informació o per transformar l'aprenentatge (busca per internet, robots de *Lego Education*, entre d'altres). Per tant, no es tracta tant d'adquirir habilitats sinó que es tracta de vies d'entrada diferents, per arribar a totes les possibilitats/necessitats de l'alumnat.

2. Quin impacte té l'ús les TIC en l'àmbit acadèmic?

L'impacte que té l'ús de les TIC en l'àmbit acadèmic segur que és ben diferent a cada escola, i segons les poblacions, ciutats o país on vius encara més. Aquí, el fort impacte va ser després del boom tecnològic escolar que hi va haver farà uns cinc anys, en què semblava que, si no actualitzaves l'escola amb noves tecnologies, et quedaves enredera de cara a la societat.

En l'actualitat, els professors estan més formats i els equips acadèmics han posat fil a l'agulla perquè les TIC siguin un mitjà per aprendre alguns conceptes de manera complementària a altres metodologies i no el reclam social d'actualitzar-nos perquè toca, ara i ràpid.

⁴ Les tres entrevistes (per complet) es troben a l'ANNEX 1. Aquí tant sols n'hi ha un resum.

Per tant, els equips acadèmics s'han ficat d'acord en el fet que no hem de jugar per jugar sinó que ho hem de fer servir les pantalles com cal tan sols quan cal. Hem de pensar que per molt que vingui el boom de les noves tecnologies no a tot arreu hem de ficar-ne, hem de ser selectius.

3. Quin impacte té l'ús de les TIC en la intel·ligència dels infants?

Les TIC no donen intel·ligència, obren una porta a un tipus d'aprenentatge diferent que quan és nou i es treballa de forma esporàdica pot ser molt engrescador i/o motivador, però també pot causar l'efecte contrari. Per exemple, fer sumes a la llibreta o a la tauleta, el segon dia que ho fas, és el mateix. Estudiar els òrgans digestius del llibre o amb l'App que permet veure els òrgans en el cos del company, no és el mateix: és molt més enriquidor, productiu, motivador i eficaç, conseqüentment en aquest cas no és més intel·ligent però a l'infant li ha sigut més fàcil accedir al coneixement. És un mitjà que t'ensenya, és una suma, potser podràs aprendre d'una forma el que no aprens d'una altra.

4. Avantatges i inconvenients de l'ús de les noves tecnologies a l'aula.

Com s'ha esmentat anteriorment, l'avantatge és que les TIC són una eina més que serveix per complementar els seus aprenentatges o pot ajudar-los per ampliar-los. També poden ser un mitjà per crear. Igual que d'un joc matemàtic un alumne pot voler ser matemàtic perquè li despertes la seva passió per la matemàtica, d'una col·laboració amb l'escola, portes un il·lustrador i et pot sortir un artista, i perquè no, d'un Lego Wedo, es pot despertar un alumne que dissenyi una màquina tan precisa com les que s'estan dissenyant en l'actualitat per realitzar operacions d'alta precisió, no?

5. Per què els infants troben atractius aparells com el mòbil, les tauletes tàctils, els ordenadors, etc.?

Perquè menges lllaminadures? Doncs perquè un dia algú te'n va oferir i ara resulta que et costa dir que no, perquè t'agraden. Quan no en tenies, no n'utilitzaves i no et qüestionaves.

Dóna a l'infant una alternativa prou atractiva a la tele o la tauleta i ensenya'l a fer-ne un bon ús per la seva salut mental i física i l'infant et correspondrà. No és un camí fàcil, i es clar que no, seria més fàcil si a les cases no n'hi hagués. Però la nostra feina, no perdó, el nostre deure és educar, ensenyar, guiar-los perquè sigui una cosa més, no la cosa que necessito ara i ja!

6. Quina és la importància del jugar en la infància?

Per mi és la clau de l'aprenentatge! Quina pregunta tan fantàstica! L'infant quan juga, experimenta, crea, formula, qüestiona, és pur, natural, sent, viu, olora, s'equivoca, es frustra, organitza, crea, crea i crea i, per tant, aprèn constantment!! Em caldria una nit sencera per dir-te adjectius!! Una tauleta tàctil tan sols és un joc més dels 25.000.000 de jocs que pot tenir un nen.

Amb els meus dos fills de 5 i 7 anys molt cops reflexiono la importància de la natura, de viure, de sentir, de parlar i de com aquests aparells, mòbils i tauletes, principalment ens abdueixen, ens en fan addictes i ens fan perdre el verdaderament essencial per a ells en aquest moment, la família i l'entorn.

7. Si els infants no juguessin fins als 5 anys, com afectaria a les seves capacitats en un futur?

Els afectaria moltíssim, per saber han d'experimentar! Fins i tot, a l'escola hi ha nens als quals els hi haurem de treure les tauletes tàctils per ensenyar-los a jugar, perquè no han jugat mai i

no saben com fer-ho, perquè potser no tenen una cuineta a casa, però quan a casa juguen sols o acompanyats posen en marxa la imaginació, s'inventen un munt de coses. "Mama, el menú de la *Tagliatella...*", això ho han après a dir perquè un dia van anar-hi i un altre com a pare vas jugar amb ells perquè posessin en pràctica un vocabulari que ells havien après.

Jugar proporciona capacitat de parla i d'utilització del llenguatge. Hi ha nens que no saben parlar... Mirant la tele, la tauleta tàctil o el portàtil els nens no parlen i cada vegada hi ha més problemes de parla: nens que no parlen o que no saben construir-te frases... amb això ens hi trobem molt: nens que entren a P3 sense gairebé parlar quan abans parlaven molt... El dia a dia és que els nens a P3 ens entren amb menys comunicació.

PREGUNTES D'OPINIÓ PERSONAL

1. Què opines sobre l'ús que fan els infants de les tecnologies actualment? Creus que és positiu o negatiu que els utilitzin?

Horrorós, escandalitzant, vergonyós i per últim, després de "l'enrabiada" i per posar pau, perquè és així com ha de ser: m'entristeix.

L'ús que se'n fa en l'actualitat és MOLT NEGATIU, amb majúscula. En el món acadèmic, les TIC han de ser una eina més, no han de suprimir res i encara menys en la família! I molt menys el que en l'actualitat estan suprimint: joc, família, racionalitat, sensacions, emocions, experiències, grup, sentir, jugar...

Els infants no estan aprenent a esperar i al llarg de la vida hauran d'esperar en moltes ocasions. Els infants no estan aprenent a improvisar quan no hi ha res material per jugar. Els infants no estan aprenent a parlar amb la família de tot i no res perquè esmorzen, dinen i sopen a la tele (no he dit berenar perquè això ho fan de camí a l'extraescolar) i esperen al metge, a la botiga o en un dinar familiar amb la tauleta... I per què? Doncs perquè els pares al·leguen estar cansats i prefereixen donar-los això que fer la seva gran i meravellosa tasca.

El dia a dia a les ciutats és ple de pares i fills caminant amb mòbils. Potser per això la burla social amb aquest senyal que ara es passa justament per *Whatsapp*:



Aquesta imatge és fictícia però verídica a l'hora. Passegem el gos amb el mòbil, caminem amb el mòbil, quedem amb la gent i a les taules més de la meitat utilitzen el mòbil i ja no cal dir si són dinars familiars! Els pares a la taula i tots els cosins junts al mateix sofà però cadascú amb la seva tauleta! Que hi ha de positiu en totes aquestes escenes??

Cal una reformulació i ja!!! Les Tic poden ser positives, però ara mateix en els nuclis familiars no ho són gens. I podríem fer una nova entrevista amb: quins són els jocs més utilitzats pels

infants... crec que en podrien fer un nou treball, perquè dona per fer-ho... Val a dir, però, que sempre hi ha gent que ho intenta fer de la millor manera.

2. Creus que els mòbils són els nous cangurs del segle XXI?

No! Molt pitjor! Crec que són la nova excusa per no educar els nostres fills. A la cangur la pagaves, habitualment perquè tu havies d'anar a treballar i ella era qui es feia càrrec dels teus fills. Com que la pagaves estaves, en el teu dret de demanar-li què necessitaves: els reculls a l'escola, jugues una mica amb ells els dutxes i jo ja arribaré per donar-los el sopar.

El mòbil és un, ostres hem de fer cua, estic cansat/da té, agafa el mòbil i juga, així no em cal improvisar un joc com "veig, veig" "comptem les persones que no..."

Frato és un pedagog, il·lustrador que m'encanta per les seves reflexions sobre com ens equivoquem amb les nostres fermes conviccions d'ensinistrar/adocrinar als infants. A més, Frato lluita per què la societat d'avui s'adoni que el món ha canviat tant que no està preparat pels infants:



Vinyeta del pedagog Frato

Cal guiar, acompanyar, amb TIC o sense, però sempre amb igual mesura en tots els mètodes. Cal estar més estones amb els infants, ensenyar-los a sentir, a pensar, a PARLAR, no podem perdre la humanitat i l'estima que és el que més necessitem! Hem de sentir!

M. NEUS AYMAMÍ

Doctora de la unitat de Joc Patològic i conductes addictives a l'Hospital Universitari Santa Maria de Lleida

10. Què és una addicció? Què és el joc patològic/la unitat del joc patològic?

Una addicció és qualsevol activitat que deixa de ser una activitat plaent, lúdica, puntual, ocasional, per divertiment, etc. i passa a ser una necessitat, dependència o fins i tot una esclavitud. Per tant, és una situació que passa de ser ocasional a ser primordial en la teva vida.

En relació amb això, les unitats de joc patològic es dediquen a atendre aquelles persones amb problemes de conductes addictives, no tòxiques. Es diuen unitats de joc patològic perquè originalment i molt majoritàriament tenen pacients amb problemes de joc d'aposta (90%), en totes les seves modalitats. Les addiccions relacionades amb els videojocs i les noves tecnologies també es tracten a la unitat del joc patològic perquè de forma posterior i amb els anys ens hem trobat cada cop més altres tipus d'addiccions.

10.1. Com prevenir una addicció tecnològica?

Al final tots els mètodes són de sentit comú i de criteri. De la mateixa manera que els adults viuen amb naturalitat el fet de controlar o supervisar les estones de dedicació als deures, a mirar la televisió, a veure pel·lícules o a sortir al parc a jugar amb els amics, també haurien de supervisar el temps que dediquen els seus fills als videojocs, per exemple. Hauria de ser una cosa ja pactada.

Una altra cosa que també es podria fer per a la prevenció d'addiccions és fixar-nos en l'adequació a l'edat de l'infant (mirar si són per una edat determinada, el contingut...).

11. Per què els infants s'enganxen a aquests aparells? Què és el que fa que tu continuïs volent utilitzar aquests aparells?

Tenim una mena de substància anomenada dopamina (el nucli del plaer) que s'estimula quan fem una activitat plaent. Per tant, quan fem una activitat d'aquestes característiques, aquestes substàncies s'estimulen de forma que ens provoquen plaer i ens reforcen positivament.

Evidentment, quan alguna cosa ens provoca plaer la repetim. Això és un mecanisme d'aprenentatge com quan tu eduques un cadell, donant-li recompenses cada vegada que compleix amb el que tu vols. Funcionem per càstig-recompensa o recompensa no-recompensa.

El mateix passa amb els videojocs. Quan un jugador d'un videojoc té un premi, s'engresca i vol continuar jugant. Això fa que es vagi enganxant al joc sense adonar-se'n. En videojocs, això també es complica amb el tema de comprar aquell accessori o aquell guerrer que fa que aquell *alter ego*⁵ tingui més punts, més potència, més capacitat competitiva o més capacitat de guanyar.

12. Quin és l'impacte de patir una addicció relacionada amb les TIC en l'entorn dels infants?

12.1. Impacte en la salut

Pel que fa a la salut física, el no dormir i el no descansar evidentment té unes afectacions molt clares perquè és molt necessari per al cos i per a la salut mental del nen, així també com pel rendiment en el seu dia a dia.

A més, el fet d'estar tantes hores assentat o fent una activitat absolutament sedentària afavoreix el mal menjar (menjar porqueries, *fast-food*...): com que no van a taula, els hi costa anar a sopar/dinar quan la família els crida i llavors mengen qualsevol cosa fàcil i ràpida de menjar (una bossa de patates, una bossa de llaunadures...) a l'habitació de qualsevol manera. Mengen malament, mengen a deshora... i tot això afavoreix a l'obesitat, l'increment de pes. En moltes ocasions, en casos molt extrems, fins i tot hi ha anuresi (que s'escapa el pipí) o encopresi (que s'escapa la caca) perquè no van al lavabo.

També poden tenir dificultats o lesions musculars-esquelètiques i articulars. De fet, de fer anar tant els dits el canell o els dits poden tenir lesions, mals d'esquena, malformacions, esclerosi, lesions o inflamacions articulars, sense parlar dels problemes de vista.

Pel que fa a la salut mental, arribem al punt de l'addicció perquè, de fet, l'addicció pròpiament dita ja es considera que es troba dins de la família de la salut mental. I això de rebot pot provocar d'altres problemes de salut mental: trastorns depressius, trastorns ansiosos, etc.

⁵ *Alter ego*: Aquell personatge amb el que es juga al videojoc.

13. Quin és l'impacte positiu de fer ús d'aquestes tecnologies en l'entorn dels infants?

13.1. Impacte en la salut (Salut física i salut mental)

En l'extrem dels avantatges, hi ha uns videojocs anomenats *SERIOUS GAMES* que, en comptes de tenir un objectiu lúdic, tenen com a objectiu aprenentatges educatius, canvis d'hàbits, etc. Fins al punt que hi ha videojocs terapèutics que es fan servir tant per trastorns mentals com per trastorns físics: intervenció en càncer, intervenció en problemes de tipus biològic, quant a salut mental doncs amb trastorns de tipus alimentaris, inclús amb trastorns de noves tecnologies.

Curiosament i paradoxalment, hi ha tractaments que es fan a través d'Internet: tractaments per les addiccions a Internet que es fan a través d'Internet. Aquí, a l'estat espanyol, hi ha dos grups d'investigació punters en aquestes matèries: un és a València i l'altre és a Bellvitge, que estan utilitzant això.

PREGUNTES D'OPINIÓ PERSONAL

1. Què opines sobre l'ús que fan els infants de les tecnologies actualment? Creus que l'ús que en fan és positiu o negatiu?

Continuariem una mica amb el que hem dit abans: Per una banda, crec que és molt positiu i que té molts avantatges, fins i tot en l'àmbit lúdic de joc perquè aquests jocs tecnològics fins i tot desperten habilitats personals de l'infant. Però, d'altra banda, el sobre ús pot acabar generant molts problemes. Per tant, el límit estaria aquí.

D'altra banda, considero que els adults hauríem de procurar transmetre la importància de preservar una intimitat i de saber on és el límit del públic i el límit del privat. Perquè amb les xarxes socials i les noves tecnologies es desdibuixa (fer confús alguna cosa) moltíssim. Ara es fa públic tot allò que tradicionalment es trobava dins del límit de la privadesa.

Per tant, aquí la responsabilitat potser és nostra d'ensenyar aquests llinars, que poden ser més o menys flexibles però ha d'haver-hi un límit. Justament, per evitar aquests assetjaments i d'altres semblants, perquè quan pengem una foto en una xarxa social o l'enviem a un amic nostre sabem a qui l'enviem, però tot i així un cop l'hem penjada perdem el control d'on anirà a parar aquella fotografia (perquè pot ser reenviada tantes vegades com es vulgui).

Moltes de les imatges que veiem quan busquem a Internet informació, tenen Copyright i no són públiques: són imatges que ha fet algun professional de la fotografia o algú privat/personal que al que li han arribat les imatges allà, i llavors és quan et trobes amb sorpreses, algunes desagradables.

2. Creus que els mòbils són els nous cangurs del segle XXI?

Abans ho era la televisió... Sí, sí... caricaturitzant-ho una mica podríem dir-ho així. De vegades, sense culpabilitzar ningú, el ritme de vida que portem tots plegats de vegades afavoreix això. No és cap secret que des de fa ja molts anys amb la incorporació de la dona al món laboral a fora de casa, d'alguna manera també ha afavorit que a casa no hi hagi ningú. És a dir, actualment tant pare com mare poques vegades tenen conciliació d'horari laboral amb horari familiar. Per tant, l'horari dels nens moltes vegades quan surten d'escola els pares estan treballant. A aquests nens se'ls busca activitats extraescolars i marxos forçades per tenir-los entretinguts abans que arribin els pares i mares de la feina. Quan això no pot ser, és quan els nens ja entren sols a casa i es fiquen sols davant la pantalla.

És a dir, sí, en part el mòbil fa aquesta funció però insisteixo en el fet que en aquest comentari no s'ha de culpabilitzar a ningú, és una constatació d'una realitat social que hi ha i estem vivint des de fa molts anys perquè hi ha molta vida laboral i és molt extensa, i hi ha molt poca gent que pugui tenir la feina dins de casa. La immensa majoria de persones treballem fora de casa i la vida i horari laboral és molt intens i llarg. A més, deixa poc marge de conciliació familiar i això és un inconvenient important, clar. Tot és un cicle i al final hauríem d'acabar fent un estudi sociològic de tot això i del que ens passa, però és així i és una realitat.

MONTSE FREIXANET

Mare, *blogger* en educació i salut digital i estudiant de psicologia

1. Quin és l'ús que haurien de fer els infants de les noves tecnologies?

Els infants han de jugar fins als 12 anys perquè jugant crea, experimenta, creix, imita i es fa persona. Si saps el que és jugar i el que és una pantalla, ràpid s'arriba a la conclusió que les pantalles no tenen res a veure amb el joc. Per tant, considero que els infants gairebé no n'haurien de fer ús fins als 12 anys.

En aquest punt, se'ls hauria de començar a parlar dels mòbils. En aquesta edat l'infant ja no necessita jugar perquè ja comença a ser adolescent. Per tant, ja l'hi pots deixar el mòbil, però sempre amb unes condicions, uns pactes i uns acords.

1.1. Com a mare, quins consells d'ús de les noves tecnologies donaries?

L'ideal sense tecnologies no és fàcil, i més si la teva feina està relacionada amb les tecnologies, perquè els nens una de les coses que fan és imitar-nos (aprenen per imitació). Per tant, jo mateixa m'he d'autogestionar l'ús de les pantalles davant dels nens i intento tenir hores *off*: amb el Pla Detox Digital intento no tenir el mòbil a les tardes per a res.

Per tant, a mi m'ajuda molt que els meus fills no em vegin utilitzar les noves tecnologies i que hi hagi moltes estones de deixar-los-hi el mòbil. De fet, que l'utilitzin és gairebé inevitable (no perquè ho necessitin, sinó perquè t'ho veuen fer a tu i a la resta de la societat).

2. Per què és important gestionar l'ús de les noves tecnologies?

Com a pares, és important gestionar les tecnologies perquè som educadors dels nostres fills. Crec que hem de saber què hi ha dins del mòbil per després poder parlar amb ells, informar-los i posar-los-hi pautes de per on poden navegar o quines aplicacions es poden descarregar.

Si vols que el teu fill sigui bona persona li has de dir que les pantalles desinhibeixen i que pots perdre el control de què es vol dir o el que es vol fer, per exemple: Si tu tens un company que t'ha fet una malifeta, cara a cara potser no li dius res perquè no t'atreveixes, però a les pantalles potser li dius de tot perquè no el tens al davant i és molt fàcil.

3. Què és el PLA DETOX DIGITAL? Com el podem dur a terme?

El Pla *Detox* Digital és un pla que t'ajuda a desconnectar digitalment. També se'n pot dir dieta digital o desintoxicació digital. El Pla *Detox* Digital és per les mares o pares que volen desvincular-se de les tecnologies, en general. La seva finalitat és reduir el temps de mirar a les pantalles: per donar un bon exemple als fills i també per a la seva correcta salut mental (per no crear addiccions).

4. Com afecta fer un **mal ús** de les NT a l'**entorn** de l'infant?

4.1. A l'entorn familiar

Si quan arribes a casa estàs utilitzant les noves tecnologies davant dels teus fills, ells et volen imitar i, a la mateixa vegada, estàs passant d'ells. Els nens t'estan reclamant i volen que estiguis amb ells. Jo amb tants nens d'edats diferents estic buscant una zona "0 tecnologies" a casa, perquè sinó ens treu la comunicació.

4.2. A l'entorn social (amics)

Acabes desinhibint a la persona mentalment. Cada família té els seus valors, però si tu eduques al teu fill perquè sigui una persona respectuosa, si en fa un mal ús pot acabar sent una persona agressiva, pot acabar tenint problemes amb altres companys (fent assetjament escolar).

A més, no saben relacionar-se. Com hem dit abans, les tecnologies són eines que t'ajuden i agilitzen les feines... però, si et relaciones mitjançant noves tecnologies, les emocions no les treballes de la mateixa manera.

Jo no sóc un NO a les noves tecnologies, perquè ens agilitzen molt la feina, la comunicació... però si vols una comunicació real i sana, com el cara a cara no hi ha res. Per no tornar a escriure amb cartes, tot això és benvingut... però tot i així, els infants no necessiten la tecnologia per a RES per un bon desenvolupament.

5. Quina és la **part bona** de tot aquest món en l'entorn de l'infant?

5.1. A l'entorn familiar

Crec que el fet d'utilitzar les noves tecnologies no té cap impacte positiu perquè qualsevol persona de la família que arriba a casa i comença a utilitzar el mòbil s'està aïllant del grup. Un grup de Whatsapp familiar facilita la comunicació entre els membres de la família, però això tan sols en el cas dels adults, no dels infants.

5.2. A l'entorn social (amics)

La pel·lícula "La Red", tracta sobre la història personal d'en Mark Juckerberg, el creador de *Facebook*: un informàtic molt tímid que estudiava a Harvard però no tenia la mateixa posició social i econòmica que els seus companys. Allà hi havia les grans elits, unes elits que el feien sentir inferior perquè eren molt cruels. A més, no sabia socialitzar per la seva timidesa. És curiós com, una persona tímida i tancada com ell, va crear *Facebook*... una plataforma que ens ha canviat la vida a tots/es.

Precisament això ens ha fet canviar una mica la dinàmica de les relacions socials, una dinàmica que no és del tot dolenta però, quant a les relacions personals, ens estem més hores xatejant amb els amics que no pas veient-los cara a cara. Quan els meus fills em truquen se senten més feliços, més contents... que quan parlem per *Whatsapp*. Fins i tot, ells em demanen que els truqui en comptes d'enviar-los-hi missatges.

6. Quins **riscos** té per als infants fer ús de les noves tecnologies?

De riscos, n'hi ha molts...

- El tracte amb desconeguts a través de les xarxes, on segurament acabaran tractant amb gent que els acabarà enganyant.

- La pornografia. Abans era molt difícil accedir-hi i avui en dia amb un sol clic pots fer-ho. Si observen pornografia al moment de la seva vida que estan aprenent i creixen, obtindran una visió del sexe (moltes vegades masculista) que no es correspon al sexe a la realitat.
- El *bullying* a través de les xarxes, sent la persona que fa el bullying o ser la persona que el rep.
- La pèrdua de la intimitat. Jo deia a les xarrades: “Ni una sola foto d’ells, ni una sola pista de l’escola on van, mai dir on ets...”.

Si es dona una pantalla a un infant és molt important educar-lo i ensenyar-li quins avantatges i riscos té utilitzar-la. A més, és necessari marcar-li uns límits.

7. És important **supervisar el contingut** que miren els infants per internet?

Sí, és molt important. Fins i tot, hi ha aplicacions que et permeten fer-ho... tot i així, s’ha d’anar amb molt de compte perquè sinó també pots crear un ambient de desconfiança amb el teu fill.

7.1. Cada quant s’hauria de fer?

Des del meu punt de vista, s’hauria de revisar els continguts els primers anys que l’infant fa ús del dispositiu. Jo m’esperaria fins als 14-15 anys a donar-li un mòbil propi a l’infant. Però això cada família és un món.

En aquests dos primers anys s’hauria d’arribar a un acord amb l’infant dient-li: “El mòbil te l’he comprat jo, jo vull seguir en contacte amb aquest telèfon, t’informaré de si alguna aplicació et pot comportar alguns problemes... et puc ajudar i també t’anirà bé a tu.” Se’ls ha de dir que se’ls vol educar, de la mateixa manera com els eduques per anar pel carrer.

Cada quant? Doncs, cada 15 dies aproximadament. No es tracta tampoc del fet que sigui una agonia per al nen/a. Al principi, s’ha de fer més sovint i després s’han d’anar allargant els intervals de temps.

7.2. De quina forma?

Els primers anys (primer i segon) es pot fer un pacte/tracte amb l’infant. Un acord on com a mare diguis: “Mira, perquè jo em quedi tranquil·la i tu també revisaré els continguts.” Però això s’ha de fer amb la consciència del nen, no d’amagat. D’aquesta manera, el contingut el poden revisar tant pares com fills conjuntament i el nen aprèn i es crea el seu propi criteri (sobre el que és adequat per ell i no ho és).

Però a partir d’una edat ja més adolescent, no es pot estar tot el dia al damunt perquè llavors és pitjor: l’adolescent no vol estar controlat. Aquí ja és qüestió de confiar i de crear un diàleg amb el teu fill.

És molt important buscar ocasions per parlar i confiar amb ells. Una bona forma és introduir-los-hi el tema del contingut explicant-los-hi algun descobriment que has fet al teu mòbil. D’aquesta manera, els dones peu a què t’expliquin què han fet ells amb el mòbil.

8. Quina és la **importància del jugar**?

El jugar és l’essència i el ser del nen, precisament per això és important. El jugar és tant o més important que el menjar i el dormir perquè mentre juga es desenvolupa com a persona: si un nen juga serà un adult que pensa, si un nen juga desenvoluparà la imaginació (la base del pensament i del llenguatge)... Fins i tot, podríem dir que el nen està programat biològicament per jugar. El nen per ser nen ha d’estar jugant.

Vaig anar a la conferència de l'André Stern, un nen de 48 anys (ell es defineix així) que tot el que ha après ho ha après jugant. El vaig anar a escoltar a Barcelona i va ser impressionant. En cap moment va anomenar les pantalles per jugar.

2. LES ENQUESTES

Després de fer les entrevistes ens en vam adonar que, tot i que havíem parlat amb professionals de molts àmbits diferents, encara ens faltava conèixer l'opinió de les famílies. Per tant, la millor manera per arribar a l'àmbit familiar era a través de l'elaboració d'una enquesta.

Els **objectius** de l'elaboració de l'enquesta eren els següents:

- Conèixer tots els aspectes sobre l'ús que fan els infants de les pantalles en l'actualitat.
- Descobrir què opinen els pares sobre l'ús que fan els infants de les pantalles.
- Aconseguir que les famílies reflexionin sobre l'ús que fan els seus fills/es de les pantalles.

Amb la finalitat que l'enquesta arribés a les famílies, vam haver de contactar amb les principals escoles de Mollerussa (Les Arrels, El Carme Vedruna, L'Ignasi Peraire, Pompeu Fabra). Ara bé, no vam rebre resposta per part de la direcció de les escoles Pompeu Fabra i Ignasi Peraire. Tot i així, l'escola El Carme Vedruna i l'escola Les Arrels van col·laborar amb nosaltres activament i van enviar l'enquesta via correu electrònic a totes les famílies dels seus centres.

Enllaç del qüestionari: <https://forms.gle/fUu974Kk29QsiPuf6>

Els resultats de les enquestes van ser els següents:

ENQUESTA PER ALS PARES I MARES

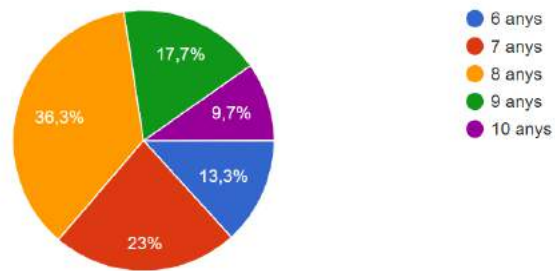
113 respostes⁶



⁶ La totalitat de les 113 respostes es pot trobar a l'Annex 4.

1) Edat del teu fill/a

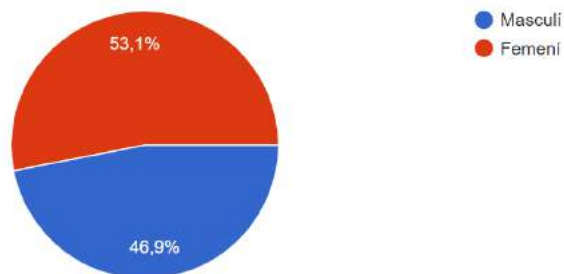
113 respuestas



- Un 13,3% dels enquestats/des tenen fills/es de 6 anys.
 - Un 23% dels enquestats/des tenen fills/es de 7 anys.
 - Un 36,3% dels enquestats/des tenen fills/es de 8 anys.
 - Un 17,7% dels enquestats/des tenen fills/es de 9 anys.
 - Un 9'7% dels enquestats/des tenen fills/es de 10 anys.
- Per tant, la majoria de les persones enquestades tenen fills/es de 8 anys.

2) Sexe del teu fill/a

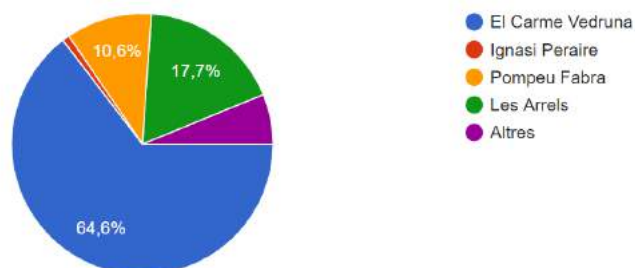
113 respuestas



- Un 46,9% dels enquestats/des tenen fills (nens).
- Un 53,1% dels enquestats/des tenen filles (nenes).

3) Escola del teu fill/a

113 respuestas



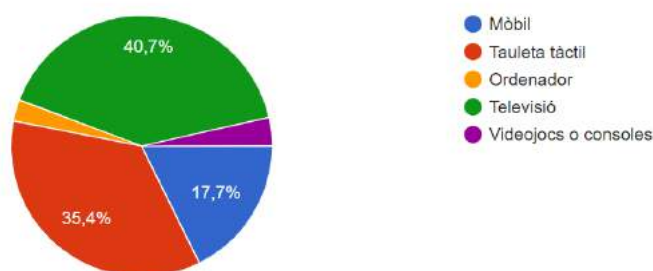
- Un 64,6% dels fills/es de les persones enquestades estudien a l'escola El Carme Vedruna, Mollerussa.
- *
- Un 10,6% dels fills/es de les persones enquestades estudien a l'escola Pompeu Fabra, Mollerussa.
- Un 17,7% dels fills/es de les persones enquestades estudien a l'escola Les Arrels, Mollerussa.
- Un 6'2% dels fills/es de les persones enquestades estudien en d'altres escoles.

*Amb la finalitat d'aconseguir respostes per aquesta enquesta, he hagut de contactar amb les quatre principals escoles de Mollerussa. Ara bé, no he rebut resposta per part de la direcció de les escoles Pompeu Fabra i Ignasi Peraire i, per aquest motiu, les respostes són escasses (a l'apartat de l'Ignasi Peraire no n'he pogut aconseguir cap). He hagut de fer-la arribar per d'altres mitjans (*Whatsapp*).

L'escola El Carme Vedruna i l'escola Les Arrels han enviat l'enquesta via correu electrònic a totes les famílies.

4) Quin d'aquests dispositius utilitza el teu fill/a amb més freqüència?

113 respuestas



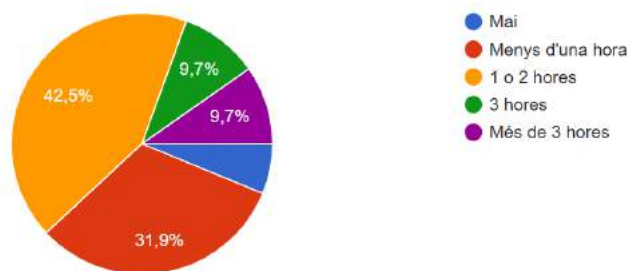
- Un 17,7% dels infants utilitza el mòbil amb més freqüència.
- Un 35,4% dels infants utilitza les tauletes tàctils amb més freqüència.
- Un 2,7% dels infants utilitza l'ordenador amb més freqüència.
- Un 40,7% dels infants utilitza la televisió amb més freqüència.
- Un 3,5% dels infants utilitza els videojocs amb més freqüència.

La majoria dels infants (un 40,7%) utilitzen la televisió amb més freqüència. Tot i així, la suma dels percentatges d'ús dels mòbils i les tauletes tàctils superen el 50% del gràfic.

Per tant, els infants utilitzen amb més freqüència aparells mòbils i petits com els telèfons mòbils o les tauletes tàctils, abans que aparells fixos i grans com els ordenadors, les televisions o els videojocs.

5) Durant quant temps l'utilitza diàriament entre setmana?

113 respuestas

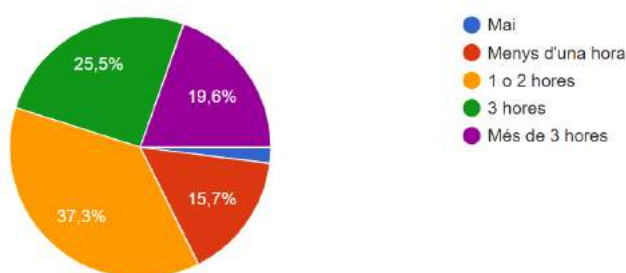


- Un 6,2% dels infants no utilitza les pantalles entre setmana.
- Un 31,9% dels infants utilitza les pantalles menys d'una hora al dia, entre setmana.
- Un 42,5% dels infants utilitza les pantalles 1 o 2 hores al dia, entre setmana.
- Un 9,7% dels infants utilitza les pantalles 3 hores al dia, entre setmana.
- Un 9,7% dels infants utilitza les pantalles més de tres hores al dia, entre setmana.

A la gràfica s'observa que un 74,4% dels infants fa ús de les pantalles durant menys de 2 hores al dia, entre setmana.

6) Durant quant temps l'utilitza diàriament el cap de setmana?

102 respuestas



- Un 2% dels infants no utilitza aparells electrònics durant el cap de setmana.
- Un 15,7% dels infants utilitza aparells electrònics menys d'una hora al dia, durant el cap de setmana.
- Un 37,3% dels infants utilitza aparells electrònics 1 o 2 hores al dia, durant el cap de setmana.
- Un 25,5% dels infants utilitza aparells electrònics 3 hores al dia, durant el cap de setmana.
- Un 19,6% dels infants utilitza aparells electrònics més de 3 hores al dia, durant el cap de setmana.

Si comparem els resultats de la pregunta anterior ("Durant quant temps l'utilitza diàriament **entre setmana?**") amb aquesta ("Durant quant temps l'utilitza diàriament el **cap de setmana?**"), obtenim les següents conclusions:

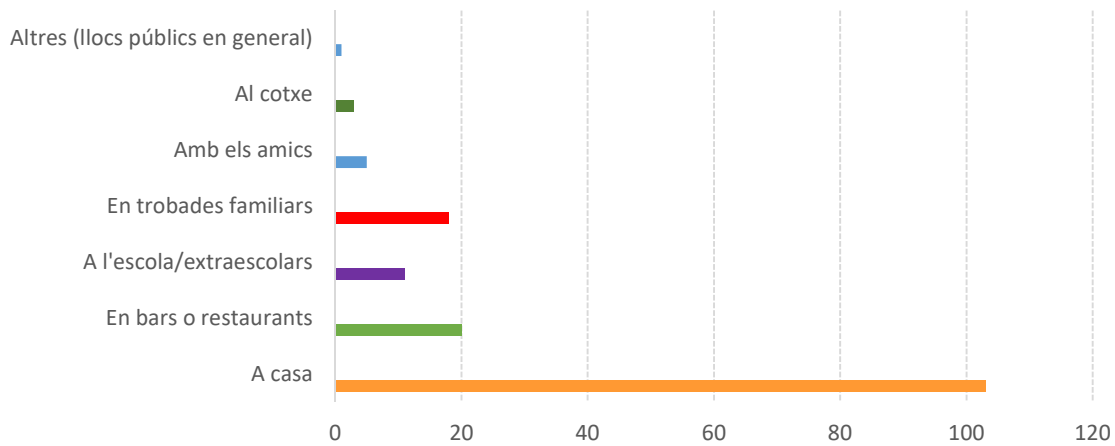
En les dues preguntes coincidim en que, tant entre setmana com en el cap de setmana, la majoria d'infants utilitzen les pantalles durant 1 o 2 hores al dia.

Tot i així, durant el cap de setmana, el nombre d'infants que utilitza els aparells durant menys d'una hora al dia disminueix i, per contra, el nombre d'infants que els utilitza durant 3 hores o més al dia augmenta.

- Entre setmana un 19,7% dels infants utilitza les pantalles durant 3 o més hores al dia. El cap de setmana un 45,1% dels infants les utilitza durant 3 o més hores al dia. Hi ha un increment dels percentatges de més del doble.

Per tant, podem veure clarament que l'ús de les pantalles durant el cap de setmana augmenta considerablement ja que els infants disposen de més temps lliure.

7) En quines situacions sol utilitzar el teu fill/a el dispositiu? (Selecció múltiple)



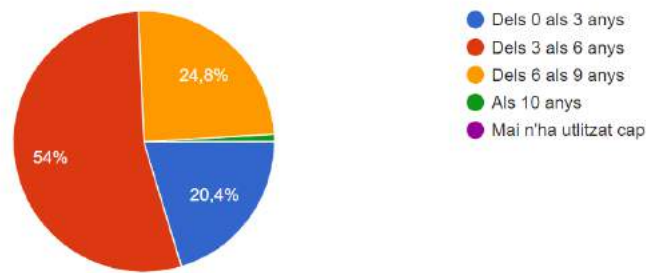
- Un 0,62% dels infants sol utilitzar les pantalles en llocs públics en general.
- Un 1,86% dels infants sol utilitzar les pantalles al cotxe.
- Un 3,10% dels infants sol utilitzar les pantalles quan està amb els amics.
- Un 11,18% dels infants sol utilitzar les pantalles en trobades familiars.
- Un 6,83% dels infants sol utilitzar les pantalles a l'escola o en les extraescolars.
- Un 12,42% dels infants sol utilitzar les pantalles en bars o restaurants.
- Un 63,97% dels infants sol utilitzar les pantalles a casa.

En aquest gràfic de barres podem veure que la zona on els infants utilitzen més les pantalles és, en primer lloc, a casa; en segon lloc, en bars o restaurant; i en tercer lloc, en família.

Per tant, podem veure que l'ús de les pantalles afecta principalment a l'entorn familiar de l'infant (ja sigui a casa, en restaurants o en trobades familiars).

8) En quina edat va començar a utilitzar-lo?

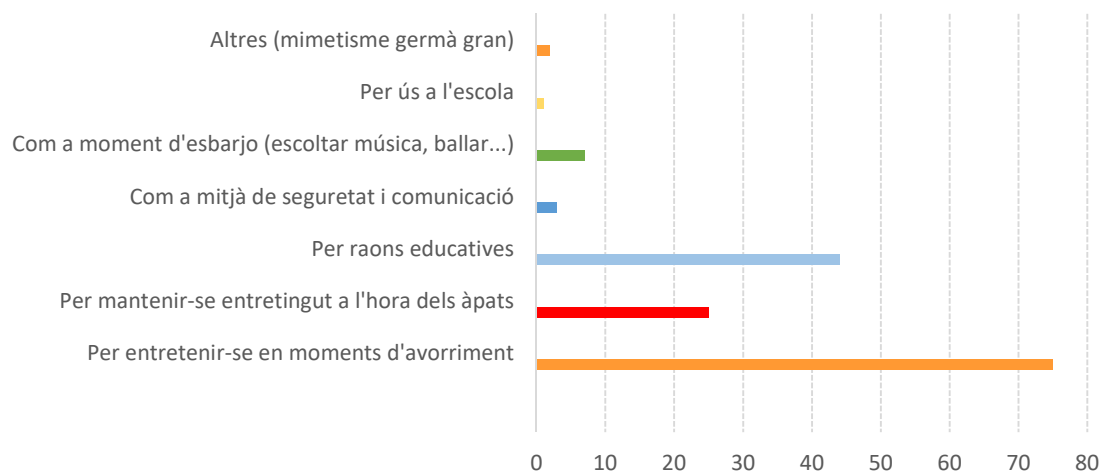
113 respuestas



- Un 20,4% dels infants va començar a utilitzar les pantalles dels 0 als 3 anys.
- Un 54% dels infants va començar a utilitzar les pantalles dels 3 als 6 anys.
- Un 24,8% dels infants va començar a utilitzar les pantalles dels 6 als 9 anys.
- Un 0'9% dels infants va començar a utilitzar les pantalles als 10 anys.
- No hi ha infants que mai hagin utilitzat cap pantalla al llarg de la seva vida.

Per tant, més de la meitat dels infants comencen a utilitzar les pantalles dels 3 als 6 anys. Tot i així, una quart part dels nens/es entren en contacte amb aquests aparells dels 0 als 3 anys.

9) Per quins motius va començar a utilitzar-lo? (Selecció múltiple)



- Un 1,27% dels infants va començar a utilitzar les pantalles per mimetisme als germans grans.
- Un 0,63% dels infants va començar a utilitzar les pantalles per ús a l'escola.
- Un 4,45% dels infants va començar a utilitzar les pantalles com a moment d'esbarjo.
- Un 1,91% dels infants va començar a utilitzar les pantalles com a mitjà de comunicació i seguretat.
- Un 28,02% dels infants va començar a utilitzar les pantalles per raons educatives.
- Un 25,92% dels infants va començar a utilitzar les pantalles per mantenir-se entretinguts a l'hora dels àpats.

- Un 47,77% dels infants va començar a utilitzar les pantalles per entretenir-se en moments d'avorriment.

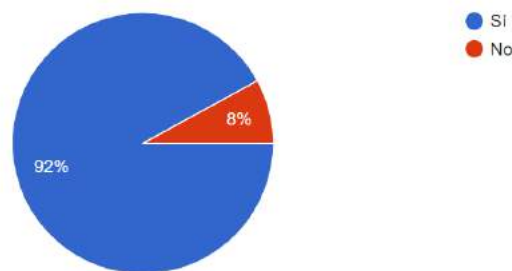
En primer lloc, el principal motiu pel qual els infants comencen a utilitzar les pantalles és per entretenir-se en moments d'avorriment: Quan són a casa i no saben a què jugar o quan es troben en un lloc públic i estan inquiets perquè s'avorreixen.

En segon lloc, el segon motiu pel qual els infants comencen a utilitzar les pantalles és per raons educatives: Quan a l'escola utilitzen les pantalles com a eina per a reforçar els continguts i agilitzar l'aprenentatge o quan són a casa i necessiten alguna mena de suport audiovisual que els ajudi a fer els deures o a estudiar el temari.

En tercer lloc, el tercer motiu pel qual els infants comencen a utilitzar les pantalles és per mantenir-se entretinguts a l'hora dels àpats: A molts infants els és difícil menjar correctament tot tipus d'aliments i, és per això que, els pares recorren a la televisió o les tauletes tàctils per a que estiguin entretinguts mirant els dibuixos i no centrin tant l'atenció amb el que hi ha al plat.

10) Supervises el contingut que mira el teu fill/a per Internet?

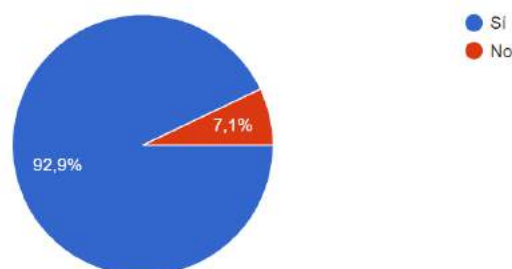
113 respuestas



- Un 92% dels enquestats/des supervisa el contingut que mira el seu fill/a per Internet.
 - Un 8% dels enquestats/des no supervisa el contingut que mira el seu fill/a per Internet.
- Tot i que la immensa majoria dels pares o mares supervisa el contingut que mira el seu fill/a per Internet, n'hi ha un 8% que no ho fa.

11) Creus que actualment els infants d'entre 6 i 10 anys utilitzen en excés les noves tecnologies?

113 respuestas

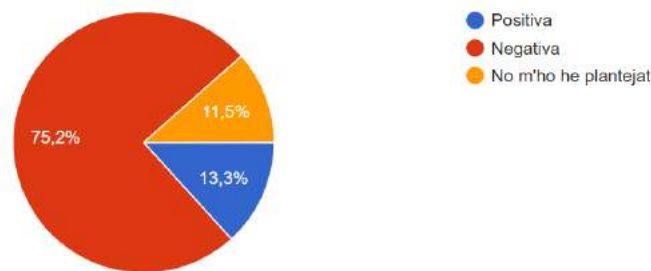


- Un 92,9% dels enquestats/des creuen que els infants d'entre 6 i 10 anys utilitzen en excés les noves tecnologies.
- Un 7,1% dels enquestats/des creuen que els infants d'entre 6 i 10 anys no utilitzen en excés les noves tecnologies.

Per tant, gairebé el 100% dels pares o mares creuen que els infants de la nostra societat utilitzen en excés les noves tecnologies.

12) Creus que aquesta situació entre els infants és positiva o negativa?

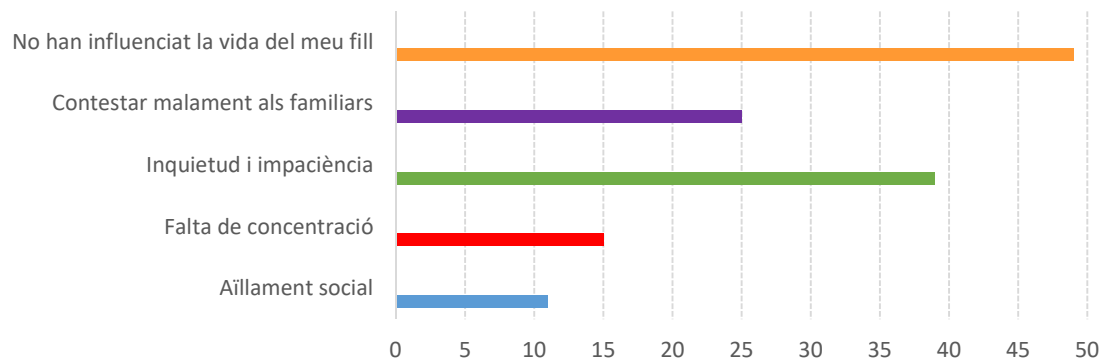
113 respuestas



- Un 13,3% dels enquestats/des creu que l'ús que fan els infants de les noves tecnologies actualment és positiu.
- Un 75,2% dels enquestats/des creu que l'ús que fan els infants de les noves tecnologies actualment és negatiu.
- Un 11,5% dels enquestats/des no s'ha plantejat si l'ús que fan els infants de les noves tecnologies actualment és positiu o negatiu.

Per tant, la gran majoria dels enquestats/des consideren que l'ús que fan els infants de les noves tecnologies és negatiu. Per altra banda, crida l'atenció que hi hagi un tant per cent de pares que no es planteja si l'ús de les pantalles és positiu o negatiu per a la vida dels seus fills/es.

13) Quina repercussió han tingut aquests aparells en la vida del teu fill/a? (Selecció múltiple)



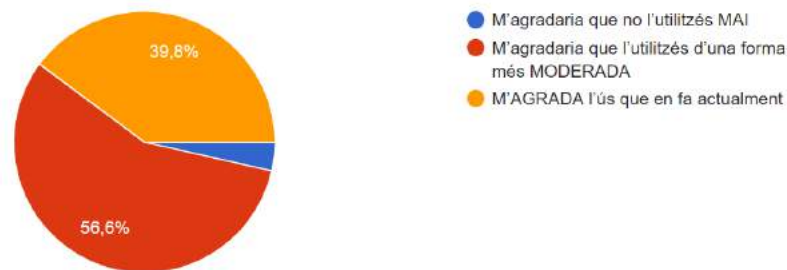
- Un 35,25% de les persones enquestades consideren que les pantalles no han influenciat la vida dels seus fills/es.

- Un 17,98% de les persones enquestades considera que les pantalles provoquen que els seus fills/es contestin malament als familiars.
- Un 28,05% de les persones enquestades considera que les pantalles provoquen inquietud i impaciència als seus fills/es.
- Un 10,79% de les persones enquestades considera que les pantalles provoquen falta de concentració als seus fills/es.
- Un 7,91% de les persones enquestades considera que les pantalles provoquen aïllament social als seus fills/es.

Tot i que molts pares i mares afirmen que l'ús de les pantalles no ha influenciat la vida dels seus fills/es, hi ha un altra gran majoria que coincideix en que l'ús les pantalles ha fet que els infants estiguin més inquiets, impacients i que contestin malament els familiars.

14) T'agradaria que el teu fill fes un ús diferent d'aquests dispositius del que fa ara?

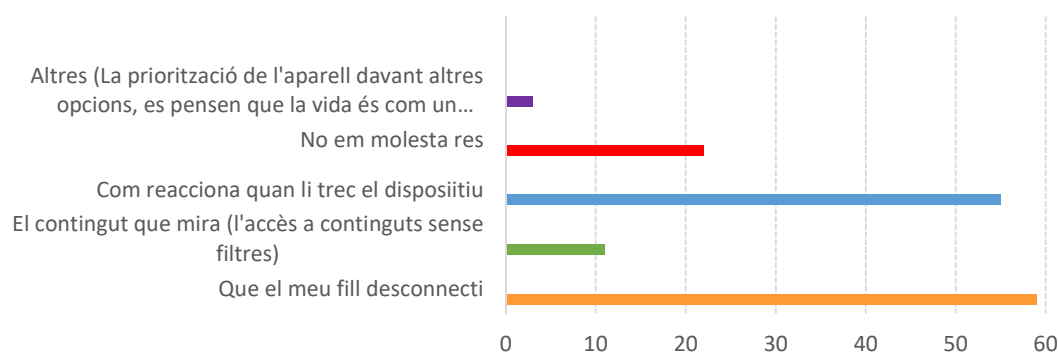
113 respuestas



- A un 3,5% dels pares o mares els agradaria que els seus fills/es no utilitzessin mai pantalles.
- A un 56,6% dels pares o mares els agradaria que els seus fills/es utilitzessin les pantalles d'una forma més moderada.
- A un 39,8% dels pares o mares els agrada l'ús que fan actualment els seus fills/es de les pantalles.

En conclusió, un 60,1% dels pares o mares no estan satisfets amb l'ús que fan els seus fills/es de les noves tecnologies: a la majoria els agradaria que en fessin un ús més moderat però hi ha una minoria que, fins i tot, voldria que no els utilitzessin mai.

15) Que és el que et molesta més d'aquesta situació? (Selecció múltiple)



- A un 2% de les persones enquestades els molesta que els seus fills/es prioritzin les pantalles davant altres opcions, que es pensin que la vida és un joc, entre d'altres.
- A un 14,66% de les persones enquestades no els molesta cap aspecte de l'ús que fan els seus fills/es de les pantalles.
- A un 36,66% de les persones enquestades els molesta la reacció dels seus fills/es quan se'ls treu la pantalla.
- A un 7,3% de les persones enquestades els molesta el contingut que miren els seus fills/es a la pantalla.
- A un 39,3% de les persones enquestades els molesta que els seus fills/es desconnectin de la resta del món quan fan ús d'una pantalla.

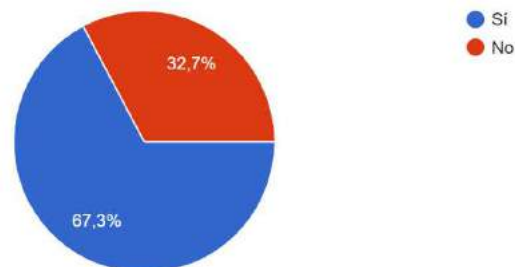
Els pares i mares enquestats coincideixen en:

En primer lloc, els molesta veure que els seus fills/es desconnecten de la resta del món quan utilitzen les pantalles: Quan els diuen alguna cosa no contesten, no perceben el que passa al seu voltant en aquell moment, deixen de tenir interès per l'entorn i la natura que els envolta, etc.

En segon lloc, els molesta la reacció dels seus fills/es quan ells finalment els treuen el dispositiu: Tot comença amb la frase "Mama, 5 minuts més..." i quan finalment els hi treuen poden reaccionar de manera conflictiva.

16) Aquesta enquesta t'ha servit per reflexionar en algun aspecte?

113 respuestas








- A un 67,3% dels pares o mares, aquesta enquesta els ha servit per reflexionar en algun aspecte.
- A un 32,7% dels pares o mares, aquesta enquesta no els ha servit per reflexionar en cap aspecte.

Un dels objectius d'aquest treball de recerca era fer reflexionar a les famílies sobre l'ús de les pantalles entre els infants. Tenint en compte els resultats obtinguts en aquest gràfic, veig que aquest objectiu s'ha complert.

17) Escriu una breu comentari sobre quina ha sigut la teva reflexió o sobre que opines d'aquest tema. (Opcional)

De totes les respostes obtingudes he volgut destacar les cinc següents⁷:

-  Penso que actualment cal utilitzar les noves tecnologies, tant per ús professional com per entreteniment o connexió social; els temps han evolucionat i forma part de les nostres vides i, a més, hi ha moltes aplicacions que són molt positives; de totes formes, quan l'ús es converteix en una obsessió ja és un problema. Quan la canalla s'entreté amb alguna altra cosa, o bé fan activitats s'ho passen bé, però l'ús de tauletes tàctils i mòbils ha fet que moltes vegades perdin la creativitat que teníem abans per inventar-nos jocs o activitats d'entreteniment i ara no saben què fer si no tenen un aparell a les mans. Han perdut l'interès pels jocs de taula tradicionals i a vegades poden inclús preferir el contacte amb els amics a través de la *Play* que directament en persona.
-  Crec que la gestió d'aquests dispositius és complicada (exemple: dinar familiar on tots els cosins de 3 a 10 anys tenen el mòbil i el teu fill és l'únic que no en té perquè vols que es relacioni amb la família...) llavors la criatura es troba totalment fora de lloc i acabes deixant-li el mòbil perquè no sigui diferent als altres...
-  Cal saber explicar com i quan s'ha d'usar. No es tracta de prohibir sinó d'ensenyar quan es pot i quan no es pot.
-  *Es la sociedad que vivimos hoy en día y nos inculca tanta tecnología de cara al futuro para nuestros hijos que si es bueno o malo no lo sé. Pero, ¿Qué pasaría el día que no tuviéramos Internet? Se pararía el mundo. Lo único que sé es que es el futuro de mañana para ellos.*
-  Tot i que el meu fill en fa poc ús (i no per voluntat pròpia), crec que és necessari que estiguin al corrent de les noves tecnologies, però d'una manera molt moderada. Entenc que professionalment és una eina molt útil i necessària, però a nivell personal no. Aïlla a les persones, i les fa més vulnerables, antisocials i individuals.

3. EL CONTE

Després de fer les enquestes, vam considerar que fent reflexionar als pares no n'hi havia prou. Per acabar d'aportar el nostre granet de sorra a la millora de l'ús que fan els infants de les pantalles, havíem d'entrar en contacte amb infants.

Després de rumiar-ho molt, vam acabar decidint que dissenyàrem i escriuríem un conte. El conte explicaria la història de la Lila, una nena de vuit anys que començaria a fer ús dels mòbils i viuria en primera persona les conseqüències que comporta en el seu entorn fer un mal ús de les pantalles.

⁷ La totalitat de les opinions dels pares i mares la podeu trobar a l'ANNEX 2, aquí tan sols n'hi ha cinc.

Creant aquesta història, podíem aconseguir que els infants reflexionessin per ells mateixos i fossin ells, des de les pàgines d'un llibre, qui volguessin millorar l'ús que fan de les pantalles, sentint-se identificats amb la Lila.

A més, quina altra cosa era millor un conte? Un conte fomentaria el fet físic, imaginatiu, tradicional... Un conte els permetria crear, llegir, imaginar, dibuixar, pensar, sentir, estimar... Per tant, un conte fomentaria totes aquelles virtuts que moltes vegades els infants perden quan fan ús d'una pantalla.

RESUM DEL CONTE

La Lila, una nena de vuit anys, fa ús per primera vegada d'un mòbil, el mòbil dels seus pares. Seguidament, descobreix que amb aquest aparell pot fer moltíssimes coses: mirar vídeos, jugar a jocs, veure sèries i pel·lícules, etc. De fet, li agrada tant que cada vegada l'utilitza més i més... fins que n'acaba fent un mal ús.

A mesura que passa el temps, la Lila se n'adona de quines repercussions té fer un mal ús dels mòbils: afectarà la seva amistat amb el Blai, un nen de la seva classe; farà que baixi el seu rendiment acadèmic; empitjora la relació amb la seva mare; entre altres coses.

Finalment, la Lila s'adona de tot el que li ha passat i, a través d'una conversa amb la seva mare, aprèn que el mòbil també té moltes coses bones. Però sap que només podrà viure-les si fa un bon ús de les pantalles.

Per tant, en aquesta història la Lila reflexionarà sobre que comporta fer un mal ús de les noves tecnologies però, al mateix temps, aprendrà a valorar tota la natura que l'envolta i... a fer volar la seva imaginació.

OBJECTIUS DEL CONTE

- Aconseguir que els infants es sentin identificats amb la Lila. Per tant, aconseguir que aprenguin dels seus errors de la Lila i apliquin el que han après a la vida real.
- Aconseguir que els infants aprenguin què pot comportar fer un mal ús de les pantalles i com això pot afectar el seu entorn social, acadèmic i familiar.
- Aconseguir que els infants siguin conscients tant dels avantatges com dels riscos de fer ús de les pantalles.
- Aconseguir que aprenguin a valorar els elements indispensables de la vida: l'amistat, la família i els estudis.
- Aconseguir que aprenguin a valorar l'entorn que els envolta i el poder de la imaginació.

3.1 PROCÉS DE REALITZACIÓ DEL LLIBRE

Al principi, per elaborar el conte, tenia pensat utilitzar uns avatars anomenats *Bitmojis*⁸. Ara bé, vam haver de contactar amb l'equip de *Snapchat* per preguntar si era viable utilitzar-los (per tema de drets d'autor) i ens van dir que, en cas que en volguéssim obtenir beneficis econòmics, era millor que no els utilitzéssim. Per tant, vam haver de pensar una altra alternativa.

El correu que vam enviar a l'equip de *Snapchat* va ser el següent:

Dear Mr Lewis,

I am writing to request information about Bitmoji Users' rights due to the fact that I have read them but I still have some doubts.

Currently, I am doing a really important high school task which consists in creating a book whose main character is a Bitmoji. Moreover, this book will be read and seen by most children in my town, Mollerussa (Spain).

Moreover, maybe this book is published in the future or maybe it is increasingly seen by a wide amount of people, so you never know...

For this reason, I want to ask you if I am allowed to use a Bitmoji in this creation as I think that Bitmoji rights are not clearly defined in the official website.

I look forward to hearing from you soon.

Yours sincerely.

Finalment, vam decidir que faríem el conte a partir d'una superposició d'imatges entre elles. Els passos que vam seguir van ser els següents:

PASSOS A SEGUIR PER ELABORAR EL CONTE IL·LUSTRAT

1. Elaborar un guió literari

En primer lloc, vam elaborar el guió literari⁹ del conte. Aquest guió estava format de les següents parts:

- Idea
Definir quins eren els nostres propòsits a l'hora de fer el conte i quina seria la idea general de l'argument.
- Objectius

⁸ *Bitmojis*: Avatars que es poden personalitzar, pertanyents a l'empresa *Snapchat*.

⁹ Guió literari: Un guió literari és l'escriptura d'un guió per a un relat.

Definir què volíem aconseguir amb la realització del conte i què podíem fer per aconseguir-ho.

- Personatges

Definir els personatges clau, el personatge principal (qualitats, edat, físic, evolució, nombre...).

- Estructura

Definir quina estructura seguiria el relat, com seria el final de la història i quines conclusions en podria treure el lector.

2. Escriptura del conte

Un cop vam tenir clars tots els aspectes del guió literari (idea, objectius, personatges i estructura), vam començar a redactar el text del conte: el que deien els personatges, el que deia el narrador, l'ordre amb el qual s'estructuraven els fets... Tan sols faltava afegir-hi imatges.

3. Procés d'edició d'imatges (Procés previ a l'elaboració del muntatge)

El conte "La Lila viu en un altre món" consistia en una superposició d'imatges entre elles, unes damunt de les altres. Ara bé, vam haver de fer fotos a persones reals, vam haver de seleccionar les que ens agradaven i vam haver d'editar-les. Es van seguir els següents passos:

- Fer fotos a persones reals

En primer lloc, vam fer fotos a persones reals perquè més endavant fossin els personatges del conte. Concretament, la protagonista de la història va ser la meva germana. També apareix un altre nen, amic de la meva germana.

- Editar l'estil de les fotos, mitjançant l'aplicació *Selfie Art*

En segon lloc, vam transformar imatges reals en imatges vectorials amb estil *Pop Art* a partir de l'aplicació *Selfie Art*. Aquest filtre *Pop Art* ens va permetre preservar la identitat de les persones reals fotografiades i modificar imatges captades d'internet.

- Retallar els fons de les figures humanes

En tercer lloc, el programa d'edició *Gimp* ens va permetre retallar el fons de les figures humanes fotografiades, per tan sols quedar-nos amb la silueta.



- Buscar imatges de fons

En quart lloc, vam descarregar algunes imatges de fons de la pàgina web *Freepik*¹⁰. Un cop descarregades, també les vam editar amb l'aplicació *Selfie Art*, passant-les pel filtre *Pop Art*.



4. Elaboració del muntatge

Aquesta fase va consistir a ajuntar les imatges (retallades i editades) amb el text escrit prèviament. Vam realitzar tot el muntatge en un document *Word*. Els passos que vam seguir van ser els següents:

- Col·locar les imatges de fons

En primer lloc, vam posar les imatges obtingudes de la pàgina web *Freepik* al fons de les pàgines de *Word*, funcionant com a escenaris.

- Introduir les figures dels personatges

En segon lloc, vam enganxar les figures dels personatges, prèviament retallades, al damunt de les imatges de fons.

- Inserir el text

En tercer lloc, vam introduir el text anteriorment redactat al document i el vam col·locar al lloc més addient.



Finalment, vam convertir el Word on s'havia fet tot el muntatge en format PDF i, seguidament, vam anar a imprimir els llibres a una copisteria. La copisteria encarregada de fer-nos tot el muntatge dels llibrets va ser la Copisteria Mollerussa. **El llibre es pot veure a l'ANNEX 3.**

¹⁰ *Freepik* és una pàgina web que proporciona imatges sense drets d'autor als seus usuaris. L'enllaç de la pàgina web és el següent: <https://www.freepik.es/>

3.2 PROCÉS DE DIVULGACIÓ DEL LLIBRE

El procés de divulgació del llibre “La Lila viu en un altre món” va consistir en dos **conta-contes** explicats a l’Escola Les Arrels i a l’Escola El Carme Vedruna, de Mollerussa.

3.2.1 ESCOLA LES ARRELS

El dia 11 de desembre del 2019 vam anar a explicar el conte a l’Escola Les Arrels de Mollerussa, davant d’una classe de 27 alumnes de 3r de Primària. La sessió del conta-contes va estar formada per tres parts:

a) Presentació

En primer lloc, vam explicar als alumnes el motiu pel qual érem allà. És a dir, els vam dir que estava estudiant 2n de Batxillerat i que el resultat del meu Treball de Recerca era aquell conte. A més, els vam fer un breu resum de la història perquè es posessin en situació.



b) Lectura del conte

En segon lloc, els vam llegir el conte amb l’ajuda d’un suport audiovisual. Mentre l’explicàvem, els infants podien veure les pàgines del conte en format PDF a la pissarra digital de l’aula.



c) Debat i preguntes

En tercer lloc, per veure si el missatge de la història s’havia captat adequadament, els vam fer un conjunt de preguntes finals sobre el conte. Aquestes preguntes conduïen a fer una mica de debat sobre l’ús que ells fan de les pantalles.



Les qüestions eren les següents:

- Us ha agradat el conte? Quina és la part del conte que us ha agradat més?

Quan els vam fer aquesta pregunta tots van contestar que “Sí”, en general. Però després, al preguntar quina part del conte els havia agradat més, ens van sorprendre les següents respostes:

Un dels infants va dir que li havia agradat absolutament tot sobre el conte. Fins i tot, n’hi va haver dos més que ens van preguntar si el conte estava en venda i si en podia imprimir 27 (un conte per cada alumne de l’aula). Per altra banda, una nena em va dir que el que més li havia agradat del conte era la part on la Lila s’adonava de tot el que li havia passat i aprenia la lliçó.

- Què li passava a la Lila amb els seus amics?

Pel que fa a l’àmbit de l’amistat, van entendre que La Lila deia mentides als seus amics per anar a casa a jugar amb el mòbil en comptes de quedar-se al parc per jugar amb ells.

Seguidament, els vaig preguntar si consideraven què era millor anar al parc amb els amics o quedar-se a casa. No acabaven d’estar d’acord amb què era millor anar al parc que anar a casa. Tot i així, els vam remarcar que segur que s’ho passaven molt millor amb una festa d’aniversari d’un amic que mirant la televisió. Tots van acabar contestant que “Sí”.

- Què li passava a la Lila amb la seva família?

Els infants van detectar que la Lila, mentre jugava amb el mòbil, contestava malament a la seva mare i no s’adonava del que ella li deia (com si no la sentís).

- Què li passava a la Lila a l’escola i amb els seus estudis?

Els nens i nenes de l’aula van respondre que la Lila treia males notes perquè s’entretenia amb el mòbil i no estudiava prou. Va ser llavors quan els vam preguntar el següent: Vosaltres quan traieu més bones notes, quan estúdieu molt o quan no us ho mireu perquè esteu jugant amb el mòbil? La majoria van respondre que treien més bones notes quan estudiaven però hi va haver alguns infants que deien que havien tret bones notes en alguns exàmens sense estudiar.

- Us sentiu identificats amb la Lila? Alguna vegada us ha passat el mateix que a ella amb les pantalles?

La gran majoria d’infants diuen que “sí” ràpidament però també es sent algun “no” entre la multitud. Els que van respondre que “sí”, ens van dir el següent: “Un dia em vaig oblidar que tenia examen, em vaig passar tota la tarda amb el mòbil i després l’examen em va anar malament.”, “Cada vegada que he tret males notes ha sigut perquè he jugat a la tauleta tàctil.”.

Per altra banda, pel que fa a l'àmbit de la família, també es van sentir identificats amb el fet que quan utilitzen el mòbil contesten malament als pares o no els escolten. A més, un infant ens va dir "Jo agafo molt el mòbil del meu germà".

Finalment, el tutor de la classe va remarcar que hi havia més de dos pares que últimament havien anat a parlar amb ell per explicar-li que els seus fills tenen problemes de vista perquè miren molt les pantalles.

- Quines coses bones/ avantatges té utilitzar les pantalles?

Els infants creien que el principal avantatge dels mòbils era per raons educatives. És a dir, ens van dir que si volien estudiar els dies la setmana, els números o les lletres amb anglès ho podien fer amb el mòbil, com una ajuda. A més, també hi va haver un infant que va dir que si volia saber i descobrir més coses ho podia fer a través de la recerca per internet.

El tutor de la classe també va fer algunes aportacions dient que el mòbil anava bé en certes ocasions per fer fotos, per escriure al *blog* de l'escola, per gravar els balls als festivals, per utilitzar-los a les assemblees de l'escola, entre d'altres.

- Què heu après del conte? A partir d'ara, utilitzareu les pantalles d'una forma diferent?

Quan vam preguntar als infants si havien après alguna cosa sobre el conte, es va sentir un "Sí" en general. Seguidament, una nena ens va dir que ella havia escrit a la carta dels reis que no utilitzaria tant la tauleta tàctil. D'altres ens van dir que no havien de canviar res perquè gairebé mai utilitzaven les pantalles.

Ara bé, el que ens va sorprendre més va ser que molts d'ells ens van contestar que no utilitzarien mai més els mòbils. Davant d'aquesta resposta, els vam remarcar que aquesta no era la solució. Els vam dir que podien continuar utilitzant les pantalles perquè també tenien coses bones. Tan sols n'havien de fer un bon ús.



Després de fer-los-hi aquestes preguntes, vam regalar el llibre "La Lila viu en un altre món" a la classe perquè els infants el poguessin llegir sempre que volguessin. El tutor de la classe va deixar molt clar que farien ús d'aquest conte i que els aniria molt bé com a recurs per a l'educació digital dels infants.

CONCLUSIONS DE LA SESSIÓ

Una de les nostres principals preocupacions era que els infants no entenguessin el missatge del llibre i tota la moral que hi ha darrere. Ara bé, després d'aquesta sessió, vam poder veure que els infants havien entès clarament el conte i que el missatge els havia arribat adequadament.

A més, els infants es van ficar a la pell de la Lila i van reflexionar sobre quin tipus d'ús fan cadascun d'ells de les noves tecnologies. Després d'aquesta reflexió, molts d'ells es van comprometre a canviar els seus hàbits. Fins i tot, algun infant va dir que explicaria el conte als seus pares.

Per tant, després d'aquesta sessió ens en vam adonar que els nostres objectius s'havien complert.

OPINIÓ DEL TUTOR JUAN ALMODÓVAR

"Em dic Juan Almodóvar Espinosa i sóc el tutor de 3r curs en l'escola Les Arrels de Mollerussa.

El dimecres 13 de desembre va venir a la meua classe per explicar el conte que havia escrit i que es titulava: "La Lila viu en un altre món".

Es va presentar molt correctament davant dels alumnes, i des del primer moment va saber captar l'atenció de tot l'alumnat. Portava el conte a les seves mans, l'anava explicant i al mateix temps els alumnes el veien projectat a la pissarra digital.

L'explicació del conte la va fer de forma molt natural i tranquil·la, i mirant en tot el moment al grup d'alumnes. La posició del cos, mentre duia a terme l'activitat també era molt correcta. El to de veu era elevat i clar, i parlava molt lentament, la qual cosa ha facilitat la comprensió per part dels alumnes.

Les activitats posteriors a la lectura van estar correctes i motivadores, i van fer participar activament a tot el grup d'alumnes.

Va portar l'activitat molt decidida i correctament, i en cap moment vaig haver d'intervenir per posar ordre a l'aula.

La felicito per la tasca feta i per la manera en què va fer la presentació."

3.2.2 ESCOLA EL CARME VEDRUNA

El dia 16 de desembre del 2019 vam anar a explicar el conte a l'Escola El Carme Vedruna de Mollerussa, davant d'una classe de 30 alumnes de 3r de Primària. La sessió del conta-contes va seguir la mateixa estructura que a l'escola Les Arrels:

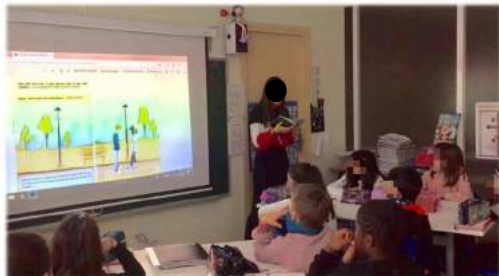
a) Presentació

En primer lloc, vam explicar als alumnes el motiu pel qual érem allà. És a dir, els vam dir que estava estudiant 2n de Batxillerat i que el resultat del meu Treball de Recerca era aquell conte. A més, els vam fer un breu resum de la història per a que es posessin en situació.



b) Lectura del conte

En segon lloc, els vam llegir el conte amb l'ajuda d'un suport audiovisual. Mentre l'explicàvem, els infants podien veure les pàgines del conte en format PDF a la pissarra digital de l'aula.



c) Debat i preguntes

En tercer lloc, per veure si el missatge de la història s'havia captat adequadament, els vam fer un conjunt de preguntes finals sobre el conte. Aquestes preguntes conduïen a fer una mica de debat sobre l'ús que ells fan de les pantalles.



Les qüestions eren les següents:

- Us ha agradat el conte? Quina és la part del conte que us ha agradat més?

Més de tres infants ens van dir que el que més els havia agradat era el moment en què la Lila se n'adonava de tot el que li havia passat i decidia canviar la seva forma d'actuar. Aquesta resposta ens va sorprendre moltíssim perquè era molt elaborada.

Per altra banda, també ens van respondre que el que més els hi havia agradat era el moment en què la Lila aprèn que, utilitzant la seva imaginació, pot jugar a molts més jocs que amb el mòbil. També ens va sorprendre molt aquesta resposta perquè ningú l'havia mencionat prèviament.

- Què li passava a la Lila amb els seus amics?

Els nens i nenes van entendre clarament que la Lila gairebé no parlava amb la seva mare quan utilitzava el mòbil. També ens van dir que la tractava malament.

- Què li passava a la Lila amb la seva família?

Els infants ens van contestar que la Lila deia als seus amics que no podia jugar amb ells perquè estava ocupada. Seguidament, la tutora els fa la reflexió que la Lila deia mentides als seus amics, dient-los-hi que estava ocupada quan tan sols volia anar a casa per mirar el mòbil.



- Què li passava a la Lila a l'escola i amb els seus estudis?

Els alumnes ens van respondre que la Lila treia molt males notes perquè utilitzava sovint el mòbil. Per altra banda, també van dir que quan la Lila arribava a casa mirava tant el mòbil que no recordava que tenia examen.

- Us sentiu identificats amb la Lila? Alguna vegada us ha passat el mateix que a ella amb les pantalles?

Al principi els va fer vergonya contestar i ens deien que no els hi havia passat res. Però després, tots van acabar dient amb què es sentien identificats amb la Lila. Fins i tot, quan al principi de la sessió vam preguntar als infants si mai havien utilitzat un mòbil, la senyoreta va dir: "I tant, molts d'ells en tenen un per ells sols i tot!". Seguidament, un infant va dir: "Sí, jo en tinc un amb targeta pròpia!".

En primer lloc, van remarcar que quan utilitzaven les pantalles les seves relacions amb els pares empitjoraven. Concretament, van dir el següent: "Un dia, estava mirant la tele i la mare em deia que ja l'havia mirat moltes hores però jo passava d'ella.", "Un dia estava mirant la tele, la meua mare em parlava i jo no l'escoltava.", "Estava mirant la tele, la meua mare em deia que anés a rentar-me les dents i al cap d'una estona li preguntava què havia dit perquè no l'havia escoltat.". Aprofitem aquest instant per reflexionar sobre el valor de la família.



En segon lloc, els vam preguntar si alguna vegada havien fet els deures ràpid i corrents perquè tenien ganes de mirar el mòbil i tots ens van contestar que "sí", en general. També els vam preguntar si s'ho passaven millor al parc o amb la tauleta tàctil i tots van contestar que "al parc!".

- Quines coses bones/ avantatges té utilitzar les pantalles?

La Maria Tico, tutora de la classe, va dir que utilitzaven les tauletes tàctils per fer operacions a matemàtiques i també a coneixement del medi per buscar coses interessants per Internet. Ara bé, va fer una breu reflexió sobre la confiança, dient que els deixava buscar coses per Internet sempre que busquessin el que tocava.

Després de fer-los-hi aquestes preguntes, vam regalar el llibre “La Lila viu en un altre món” a la classe perquè els infants el poguessin llegir sempre que volguessin. A l’hora de regalar-los-hi, els infants es van quedar molt sorpresos perquè no s’ho esperaven.



CONCLUSIONS DE LA SESSIÓ

Vam decidir fer la sessió del conta-contes, per segona vegada, a l’Escola El Carme Vedruna per comparar opinions i obtenir més conclusions. Després de fer les dues sessions, vam veure que els resultats eren gairebé els mateixos. Per tant, finalment vam poder arribar a la conclusió que el conte complia amb els objectius i permetia fer reflexionar a tota mena de públics, fossin d’on fossin.



OPINIÓ DE LA TUTORA MARIA TICÓ

“En aquesta activitat, ella es va mostrar molt participativa i engrescadora amb els alumnes. Alguns ja la coneixien, ja que és ex-alumna de l’escola i van veure ràpidament que la protagonista de la història, Lila, és la seva germana. Això va fer que els nens/es encara estiguessin més atents i participatius.

El tema del conte és molt adequat, ja que és un dels “conflictes” que els pares i mestres tenim en l’actualitat. Va saber explicar-ho molt bé a l’aula i captar l’atenció dels alumnes. Cal dir, que imatges de la història i diàlegs són molt vistosos i educatius per als nens. En l’activitat posterior a la lectura del conte va ser molt motivadora, ja que mitjançant qüestions va fer que els nens/es col·laboressin explicant les seves pròpies vivències. D’aquesta manera també es van poder posar al lloc dels adults i veure la importància que té ser responsable i utilitzar les coses correctament. Els hi va agradar molt, ja que van veure d’una manera molt planera que la vida no es viu dins d’una pantalla.”

CONCLUSIONS

Aquest treball de recerca per a mi ha suposat un llarg procés de continus aprenentatges i descobriments. He viscut experiències que mai hagués pensat que viuria, he creat coses que mai hagués pensat que seria capaç de crear i he conegut a gent que mai hagués pensat que coneixeria. Tot això gràcies a les ganes de tractar un tema que realment m'inspira i em motiva.

Com ja vaig esmentar a la introducció d'aquest treball, el meu principal objectiu era posar el meu granet de sorra per millorar l'ús que fan els infants de les pantalles en l'actualitat. Ara, després d'escriure totes aquestes pàgines, puc afirmar que el meu objectiu s'ha complert. De fet, cadascuna de les fases d'aquest treball de recerca m'ha servit per obrir els ulls, d'alguna manera o altra.

La primera fase, la fase de recerca d'informació per al marc teòric, em va permetre aprendre a fer recerca, a documentar-me i a contactar amb gent d'àmbits molt llunyans al meu. Encara recordo com em vaig sentir després de cadascuna de les entrevistes... estava fascinada per la gran quantitat de coses que havia après. Fins i tot, cada vegada que parlava amb un professional diferent, tenia ganes de descobrir encara més coses. A més, em motivava el fet de sentir que a totes les professionals que entrevistava els apassionava el tema del qual m'estaven parlant.

La segona fase, la fase de l'elaboració de les enquestes, em va permetre analitzar quin era l'ús que feien els infants de Mollerussa de les pantalles i conèixer tots els aspectes sobre aquest ús. Ara bé, de tota l'enquesta, el que vaig considerar més interessant va ser la pregunta on demanava les opinions personals dels pares i mares. La gran majoria d'ells coincidia en el fet que, tot i que no es podia allunyar els infants de les pantalles, era necessari ensenyar-los com i quan s'havien d'utilitzar, ja que sinó els aïllaria i els faria més vulnerables, antisocials i individuals.

Ara bé, amb l'elaboració de les enquestes, vaig arribar a la conclusió de què tot i que un 60% dels pares no estava satisfet amb l'ús que feien els seus fills/es de les pantalles, un 45% dels infants utilitzava les pantalles durant 3 hores o més (el cap de setmana). Era una contradicció molt gran que tants pares estiguessin insatsfets i que, alhora, tants infants fessin ús de les pantalles.

Però de totes les fases d'aquest treball de recerca, la tercera fase, la fase de la creació i divulgació del conte, és la que vaig gaudir més. Mai hauria arribat a pensar que fos capaç de dissenyar un conte... El conte "La Lila viu en un altre món" em va permetre descobrir les meves aptituds i també descobrir-me a mi mateixa. Qui m'hauria dit mai que acabaria escrivint un conte?

Ara bé, d'aquesta tercera fase, el més satisfactori va ser poder explicar el conte a les escoles, davant de 60 alumnes en total. Davant d'aquelles personetes que em miraven amb màxima atenció i que em van acabar robant el cor.

Va ser en aquell instant quan me'n vaig adonar de que tot l'esforç invertit en aquestes pàgines havia valgut la pena. La satisfacció que vaig sentir després d'explicar-los-hi el conte va ser enorme i, veure que el missatge els havia arribat, encara ho va ser més.

Fins i tot, fa pocs dies una nena de l'escola El Carme, em va explicar que, cada matí quan fan l'estona de lectura, gairebé tothom vol llegir el conte que els vaig deixar a classe. Em va dir, fins

i tot, que havien de fer torns entre els alumnes per agafar-lo. Per altra banda, un altre dia la meva germana em va explicar que dues nenes de l'escola Les Arrels estaven calcant el conte perquè els encantava els dibuixos que hi havia.

Després de sentir aquestes anècdotes vaig arribar a la conclusió que el meu objectiu s'havia complert. Aquells infants havien fet seu el conte. Estava convençuda de que si mai vivien una situació com les que havia viscut la Lila amb el mòbil en el conte, pensarien en ella.

AGRAÏMENTS

Són moltes les persones que, darrere d'aquestes pàgines, han fet possible tota aquesta feina. Aquesta petita part del treball us la dedico a vosaltres.

- Gemma Majoral, Dra. M. Neus Aymamí, Montse Freixanet

Dono les gràcies a totes les professionals que vaig entrevistar. Gràcies pel vostre bon tracte i per ensenyar-me lo molt que us apassiona la vostra feina. Gràcies per despertar-me la curiositat d'aprendre sobre tot aquest món i per motivar-me a tirar endavant amb aquest projecte. Però, sobretot, us agraeixo ser allà pel que necessités, sempre interessant-vos per l'evolució del treball.

- Equip directiu de l'Escola El Carme Vedruna i de l'Escola Les Arrels

Dono les gràcies a l'equip directiu de l'Escola El Carme Vedruna i l'Escola Les Arrels de Mollerussa. Gràcies per estar disposats a col·laborar amb mi en tot moment, per fer arribar les enquestes a tots els pares i mares del centre i per permetre que expliqués el conte davant de les vostres aules. Seguidament, dono les gràcies als tutors de 3r de Primària, Juan Almodóvar i Maria Tico, per ser allà mentre explicava el conte i per donar-me la seva opinió sobre aquest.

- Alumnes de 3r de Primària

Dono les gràcies als alumnes de 3r de primària que van escoltar el meu conte. Gràcies per la màxima atenció i per la màxima participació. Les mans sempre van ser aixecades i quan preguntava dubtes sempre hi havia algú que feia alguna aportació. Tots ells són infants que em van robar el cor. Aquest treball va cobrar sentit quan vaig poder estar davant d'ells.

- Copisteria "La Impremta" de Mollerussa

Dono les gràcies a la copisteria "La Impremta" de Mollerussa, pel seu bon tracte a l'hora d'imprimir i fer el format del llibre "La Lila viu en un altre món". Sense ells i sense el seu assessorament sobre com distribuir les pàgines dels llibrets avui dia no existiria el conte.

- Tutor del Treball de Recerca

Dono les gràcies al meu tutor del treball de recerca per fer d'acompanyament, per assessorar-me en moments de dubtes i per proporcionar-me eines per tirar endavant aquest treball. Gràcies per facilitar-me contactes, per acompanyar-me a les entrevistes i per tots els consells rebuts.

- Família

Però, sobre tot, dono les gràcies a les persones més importants de la meua vida:

Dono les gràcies a la meua germana, per ser la meua petita model, per donar vida a un conte on ella és la protagonista. Li dono les gràcies per ser el motiu d'inspiració per aquest treball de recerca i per treure'm un somriure cada vegada que el necessitava. Gràcies per tota la paciència posada cada vegada que volies jugar amb mi i no podies perquè estava escrivint aquestes pàgines.

I per últim, però més important, dono les gràcies a la meva mare. Li dono les gràcies per ser sempre el meu suport emocional... per dir-me què devia fer en moment de dubte, per aclarir-me les idees quan ho veia tot fosc, per aconsellar-me i per guiar-me, per ser sincera cada vegada que cometia un error i per alegrar-se de mi cada vegada que aconseguia un èxit. Però, sobretot, li dono les gràcies per ser SEMPRE allà. Al meu costat.

Sense tots i cadascun de vosaltres res de tot això hauria sigut possible. Simplement gràcies.

RESSENYA DOCUMENTAL

BIBLIOGRAFIA

ORTEGA CARRILLO, José Antonio. *Nuevas tecnologías para la educación en la era digital*. Ediciones pirámide (Grupo Anaya, S.A.).

OCHOA, Elena y LABRADOR, F.J. *El juego patológico*. Ed. Plaza & Janes.

FABER, Adele i MAZLISH, Elaine. *Com hem de parlar perquè els fills escoltin i com hem d'escoltar perquè els fills parlin*. Ed. Medici.

TONUCCI, Francesco (FRATO). *40 anys amb ulls d'infant*. Ed. Graó.

TONUCCI, Francesco (FRATO). *Amb ulls d'avi*. Ed. Graó.

JIMÉNEZ MURCIA, Susana y FARRÉ MARTÍ, J.M. *Adicción a las nuevas tecnologías, ¿La epidemia del siglo XXI?*. Ed. Siglantana.

WEBGRAFIA

Documentals

Tot es mou, TV3 a la carta. *La importància del joc infantil*. [Vídeo]. 20 de desembre 2018.

<<https://www.ccma.cat/tv3/alacarta/tot-es-mou/la-importancia-del-joc-infantil/video/5807718/>> [Consulta: 13/06/2019]

Sense Ficció, TV3 a la carta. *Game Over*. [Vídeo]. 12 de gener 2017.

<<https://www.ccma.cat/tv3/alacarta/sense-ficcio/game-over/video/5590314/>> [Consulta: 29/06/2019]

Quèquicom, TV3 a la carta. *Juguem?* [Vídeo]. 11 de gener 2012.

<<https://www.ccma.cat/tv3/alacarta/programes/juguem/video/3894511/>> [Consulta: 24/08/2019]

El suplement. *Què passa quan els nens i nenes deixen de jugar?* [Àudio]. 17 de juliol 2016.

<<https://www.ccma.cat/catradi/alacarta/el-suplement/que-passa-quan-els-nens-i-nenes-deixen-de-jugar/audio/928846/>> [Consulta: 22/09/2019]

Tot es mou, TV3 a la carta. *Esteu enganxats al mòbil?* [Vídeo]. 13 d'abril 2018.

<<https://www.ccma.cat/tv3/alacarta/tot-es-mou/esteu-enganxats-al-mobil/video/5759894/>> [Consulta: 18/12/2019]

Articles

Redacció American Academy of Pediatrics: "Los niños y la tecnología: consejos para los padres en la era digital", pàgina web HealthyChildren.org, 5 de febrer 2018. [Consulta: 07/06/2019]

https://criatures.ara.cat/familia/infants-enganxats-pantalles-com-actuar-familia_0_2235976394.html

Christopher J. Ferguson: “Els 6 mites sobre l’addicció a la tecnologia.”, diari Ara.cat, 1 de juny 2018. [Consulta: 21/06/2019]

<https://www.healthychildren.org/Spanish/family-life/Media/Paginas/tips-for-parents-digital-age.aspx>

Raquel Font: “Enganxats a les pantalles?”, diari Ara.cat, 18 de maig 2019. [Consulta: 14/08/2019]

https://www.ara.cat/suplements/ciencia/Els6mites-sobre-laddiccio-tecnologia_0_2025997465.html

Redacció Divulgación Dinámica: “Los efectos de la exposición de los niños a la televisión, tabletas o móviles”, pàgina web Divulgación Dinámica, 23 de febrer 2018. [Consulta: 23/08/2019]

<https://www.divulgaciondinamica.es/blog/los-efectos-de-la-exposicion-de-los-ninos-a-la-television-tablets-o-moviles/>

Armando Bastida: “La Academia Americana de Pediatría publica nuevas recomendaciones para el uso de tabletas, móviles y tele por parte de los niños”, blog Bebés y mamás, 11 d’abril 2017. [Consulta: 07/09/2019]

<https://www.bebesymas.com/desarrollo/la-academia-americana-de-pediatria-publica-nuevas-recomendaciones-para-el-uso-de-tablets-moviles-y-tele-por-parte-de-los-ninos>

Redacció American Academy of Pediatrics: “Healthy Digital Media Use Habits for Babies, Toddlers & Pre-schoolers”, pàgina web HealthyChildren.org, 11 de desembre 2019. [Consulta: 21/12/2019]

<https://www.healthychildren.org/English/family-life/Media/Pages/Healthy-Digital-Media-Use-Habits-for-Babies-Toddlers-Preschoolers.aspx>

A més, he llegit els següents articles de la Dra. M. Neus Aymamí, doctora de la Unitat de Joc Patològic i conductes addictives a l’Hospital Universitari Santa Maria de Lleida.

- Article *El trastorn de joc: Paradigma de les conductes addictives*
- Article *Serious Games Areas*
- Article *L’ús de les noves tecnologies i les addiccions: una relació estreta?*
- Article *Llums i ombres de les noves tecnologies*

Pàgines Web

Ajuntament de Barcelona. *¿Cómo te implicas en la educación digital de tus hijos e hijas?* [PDF]. Any 2014. <http://ajuntament.barcelona.cat/educacio/sites/default/files/guia_digital_es.pdf> [Consulta: 11/06/2019]

Institut d'Educació de l'Ajuntament de Barcelona. *¿Quién pone las reglas del juego?* [PDF]. Any 2007. <http://www.bcn.cat/reglesdeljoc/docs/guiavideojocs_cast.pdf> [Consulta: 27/06/2019]

Servei de Salut Pública i Consum de l'Ajuntament de Granollers. *Preventiva Sobre l'ús de les noves tecnologies*. Any 2010. <<http://www.sobrepantalles.net/que-son-les-noves-tecnologies/>> [Consulta: 22/08/2019]

Fundació Vedruna Catalunya. *Articles de psicopedagogia*. Any 2019. <<https://psicopedagogia.vedrunacatalunya.cat/page/4/>> [Consulta: 20/09/2019]

IMATGES

Totes les imatges utilitzades en el marc teòric d'aquest treball de recerca van estar extretes de les següents pàgines web:

<https://www.seriousgamesforhealth.com/serious-games-dexit/>

https://www.researchgate.net/figure/PLAYMANCER-ISLANDS-GAME_fig2_264544624

https://stopbullyingjaroso.blogspot.com/2019/06/noticias_13.html

https://los40.com.mx/los40/2018/11/06/moda/1541473679_663900.html

<https://www.adslzone.net/2015/10/29/mitomo-el-primer-juego-de-nintendo-para-moviles-ios-y-android/>

<https://www.diariomedico.com/salud/el-nuevo-decreto-sobre-juego-y-apuestas-podria-prohibir-toda-publicidad.html>

<https://www.ladn.eu/media-mutants/notre-addiction-aux-likes-a-un-nom-dopamine-et-cest-un-peu-comme-de-la-cocaine/>

https://www.freepik.es/fotos-premium/nino-espaldas-levantando-dos-manos-jardin_2898780.htm

https://www.diariouno.com.ar/tecnologia/digital-detox-la-moda-de-desconectarse-de-las-redes-sociales-01052017_BkMy8mn2kX

<https://weheartit.com/entry/321717579>

<https://support.apple.com/es-es/HT208982>

<https://www.entrepreneur.com/article/268023>

<https://www.estrategiaynegocios.net/empresasmanagement/1297345-330/qu%C3%A9-prioriza-la-generaci%C3%B3n-z-al-momento-de-elegir-un-trabajo>

<https://saposyprincesas.elmundo.es/consejos/psicologia-infantil/caracteristicas-generacion-alpha/>

<http://www.rrhhdigital.com/secciones/mercado-laboral/130097/Asi-son-los-jovenes-de-la-Generacion-Z?target= self>

<https://www.programadesconecta.com/ca/la-oms-incluye-oficialmente-como-trastorno-la-adiccion-a-los-videojuegos/>

<https://www.pinterest.es/pin/716002040728010910/>

<https://www.diaridegirona.cat/tags/epic-games.html>

<https://www.cugetliber.ro/redirect-stiri-social-loto-care-sunt-numerele-castigatoare-la-extragerile-din-22-decembrie-2016-307297>

<https://blog.r4.com/consejos-evitar-compras-compulsivas/>

<https://hotellacasadelsol.es/barcelona-rebajas-2018/>

<https://www.chicureohoy.cl/ninos/el-uso-de-celular-tiene-efectos-perjudiciales-en-los-ninos/>

<http://jvccconsultores.blogspot.com/>

<https://www.merca2.es/peligros-sexting-adolescentes-relacion-trastornos-mentales/>

<https://parabuenosaires.com/como-revivir-whatsapp-en-esos-momentos-en-los-que-se-cae/>

<http://mariacristinasalas.blogspot.com/2018/02/estudio-realizado-por-el-pediatra-peter.html>

<https://juegosadn.eleconomista.es/llega-peggi-a-reino-unido-no-56045/>



ANNEXOS

ANNEX 1

Entrevistes a Professionals

A continuació es poden veure les entrevistes per complet de les tres professionals que es va entrevistar durant l'elaboració del marc teòric del treball:

ENTREVISTA GEMMA MAJORAL

Pedagoga i mestra d'educació primària a l'Escola El Carme Vedruna de Mollerussa

8. Quines habilitats adquireixen els infants a l'aula quan fan ús de les noves tecnologies?

Les noves tecnologies són una eina més per accedir als aprenentatges i per complementar-los. Depenent de l'edat en que s'utilitzin, poden ser un mitjà per aprendre quelcom d'una manera paral·lela o alternativa a la resta i, en edats més avançades, pot servir com a mitjà per aconseguir informació o per transformar l'aprenentatge (busca per internet, robots de *Lego Education*, entre d'altres). Per tant, no es tracta tant d'adquirir habilitats sinó que es tracta de vies d'entrada diferents, per arribar a totes les possibilitats/necessitats de l'alumnat.

El producte de les TIC sempre s'ha venut com una eina: motivadora, innovadora, creativa, per treballar en totes les matèries... i a banda de que d'innovadora no ho és (Les TIC són una eina més, ja no podem dir que és innovadora perquè fa molts anys que hi és) hi ha molts altres mètodes a l'aula amb aquests mateixos adjectius...

A més, cal tenir molt present que no tot és reduïx a l'eina, sinó en l'actitud del mestre, figura clau perquè qualsevol aprenentatge i eina sigui significativa per l'alumne. Els mestres són qui han de motivar als alumnes a utilitzar aquests aparells. Tot i així, els infants que els utilitzen diàriament a casa quan els troben a l'aula ja no els troben atractius ni diferents a l'usual.

9. Quin impacte té l'ús les TIC en l'àmbit acadèmic?

L'impacte que té l'ús de les TIC en l'àmbit acadèmic segur que és ben diferent a cada escola, i segons les poblacions, ciutats o país on vius encara més. Aquí, el fort impacte va ser després del boom tecnològic escolar que hi va haver farà uns 5 anys, en què semblava que si no actualitzaves l'escola amb noves tecnologies et quedaves enredera de cara a la societat.

En l'actualitat, els professors estan més formats i els equips acadèmics han posat fil a l'agulla per a que les TIC siguin una mitjà per aprendre alguns conceptes de manera complementària a altres metodologies i no el reclam social d'actualitzar-nos perquè toca, ara i ràpid.

Per tant, els equips acadèmics s'han ficat d'acord en que no em de jugar per jugar sinó que ho hem de fer servir les pantalles com cal tan sols quan cal. Hem de pensar que per molt que vingui el boom de les noves tecnologies no a tot arreu hem de ficar-ne, hem de ser selectius. A qui realment impacta ara és als pares, que porten els fills a la mateixa escola on havien estudiat ells... i no s'assembla en res! I crec que és necessari que així continuï.

No podem retornar a l'educació de fa 40 anys però en l'actualitat s'ha de buscar l'equilibri entre totes les novetats que sorgeixen i el que ja funciona. Cal renovar, actualitzar, però si hi ha coses que sempre s'han fet bé i funcionen, cal lluitar perquè no desapareguin.

10. Quin impacte té l'ús de les TIC en la intel·ligència dels infants?

Científicament, des del boom tecnològic han sortit diversos estudis en que tot apunta que un mal ús d'aquestes pot ser molt perjudicial per a la societat en general i per a l'individu. Té beneficis, si! Té desavantatges, també!

Pot ser igual d'impressionant un joc a la tauleta, una construcció d'un robot que va sol després de 4 o 5 passos d'ordinador, que aprendre que dos monedes de 50 cèntims fan 100, venent polseres de fil a la iaia fetes per tu mateix. Com he dit abans, és una eina molt útil que cal donar a conèixer als alumnes perquè en nostre entorn està ple de màquines, però no serà la única eina que els alimenti la seva intel·ligència, com tu dius. Els seus aprenentatges has de ser impactats per molts més estímuls. En l'actualitat el problema tecnològic no rau a les escoles, sinó a casa.

En conclusió, les TIC no donen intel·ligència, obren una porta a un tipus d'aprenentatge diferent que quan és nou i es treballa de forma esporàdica pot ser molt engrescador i/o motivador, però també pot causar l'efecte contrari. Per exemple, fer sumes a la llibreta o a la tauleta, el segon dia que ho fas, és el mateix. Estudiar els òrgans digestius del llibre o amb la *App* que permet veure els òrgans en el cos del company, no és el mateix: és molt més enriquidor, productiu, motivador i eficaç, conseqüentment en aquest cas no és més intel·ligent però a l'infant li ha sigut més fàcil accedir al coneixement.

És un mitjà que t'ensenya, és una suma, potser podràs aprendre d'una forma el que no aprens d'una altra.

11. Avantatges i inconvenients de l'ús de les noves tecnologies a l'aula.

Com s'ha esmentat anteriorment, l'avantatge és que les TIC són una eina més que serveix per complementar els seus aprenentatges o pot ajudar-los per ampliar-los. També poden ser un mitjà per crear. Igual que d'un joc matemàtic un alumne pot voler ser matemàtic perquè li despertes la seva passió per la matemàtica, d'una col·laboració amb l'escola, portes un il·lustrador i et pot sortir un artista, i perquè no, d'un Lego Wedo, es pot despertar un alumne que dissenyi una màquina tant precisa com les que s'estan dissenyant en l'actualitat per realitzar operacions d'alta precisió, no?

Paral·lel sempre l'altra cara de la moneda: com pots, mogut per la febre tecnològica que hi va haver fa temps, deixar-te arrastrar per la por del què diran i tirar-te a la piscina sense rigorositat i treure llibres per substituir-ho tot per TIC? Res del que es feia servia? La clau de l'èxit sempre és estudiar la situació: voler el canvi, des de la pausa, la serenitat i la valentia de poder dir que hi haurà canvi, però quan es compregui el mitjà i progressivament. És important avorrir-se, és important el silenci... de vegades el silenci ens inquieta i ens fa por parar a pensar en nosaltres mateixos durant uns instants...

12. Quins tipus de noves tecnologies utilitzen els infants diàriament a l'aula?

Tauletes tàctils, pissarres digitals interactives, *Bee Bot*, *Chromebook*, ordinadors i materials de *Lego Education*. Ara bé, els ordenadors a l'escola passaran a millor vida, perquè hi ha tantes coses que ja no els sembla tan atractives...

Al cap i a la fi, aquests aparells o noves tecnologies sempre són els mateixos (no hi ha més eines), el que marca la diferència i la innovació en ells són les *Apps* que utilitzem.

13. Per què els infants troben atractius aparells com el mòbil, les tauletes tàctils, els ordenadors, etc.?

Perquè menges dolços? Doncs perquè un dia algú te'n va oferir i ara resulta que et costa dir que no, perquè t'agraden. Quan no en tenies, no n'utilitzaves i no et qüestionaves.

Analitzem un comentari típic de carrer: "abans era tot més fàcil, com que no hi havia tele a casa no estàvem tot el dia endollats a la tele o a la tauleta com "aquests" que tot el dia la miren!!!" Caldria revisar el que és diu i analitzar la nostra tasca d'educadors ja sigui com a mestres o com a pares:

Dóna a l'infant una alternativa prou atractiva a la tele o la tauleta i ensenya'l a fer-ne un bon ús per la seva salut mental i física i l'infant et correspondrà. No és un camí fàcil, i es clar que no, seria més fàcil si a les cases no n'hi hagués. Però la nostra feina, no perdó, el nostre deure és educar, ensenyar, guiar-los per a que sigui una cosa més, no la cosa que necessito ara i ja!

Caldria reeducar la societat i hi ha molta feina, però crec que des de les persones que creiem en la nostra professió i la vivim podem fer petits canvis. Igual que ensenyem als nostres fills o alumnes a no creuar sense mirar si venen cotxes, o els expliquem que la lluna no es pot comprar, cal ensenyar-los quin ús cal fer-ne de les TIC.

D'altra banda, també penso que tot és cíclic, quan aquesta societat que ha nascut amb una pantalla a la cara s'adonin de que hi ha una altra manera de viure, pot ser ho voldran pels seus fills.

14. Quina és la importància del jugar en la infància?

Per mi és la clau de l'aprenentatge! Quina pregunta tant fantàstica! L'infant quan juga, experimenta, crea, formula, qüestiona, és pur, natural, sent, viu, olora, s'equivoca, es frustra, organitza, crea, crea i crea i, per tant, aprèn constantment!! Em caldria una nit sencera per dir-te adjectius!! Una tauleta tàctil tan sols és un joc més dels 25.000.000 de jocs que pot tenir un nen.

Amb els meus dos fills de 5 i 7 anys molt cops reflexiono la importància de la natura, de viure, de sentir, de parlar i de com aquests aparells, mòbils i tauletes, principalment ens abdueixen, ens en fan addictes i ens fan perdre el verdaderament essencial per a ells en aquest moment, la família i l'entorn.

Ara són ells qui em diuen: mira mare, en aquella taula d'allà el fill està al mòbil i els pares parlen... mira mare, com pot aquell estar jugant amb el mòbil si s'està perdent tota aquesta naturalesa que te al seu voltant.... La meua resposta sempre és: perquè els seus pares no li han ensenyat!

Prefereixen donar-li el mòbil que gaudir tots del moment. Per tant, no em de culpar mai als nens de ser ells els responsables de fer-ne un mal ús. Quina tristesa...

Tristament aquesta imatge és el reflex de la nostra societat. Estar junts en un lloc per parlar amb gent que no està ara i aquí o per jugar perquè no sé què puc dir al que tinc al davant. "Hem de

distingir l'urgent de l'important." El joc ha de tornar, grans i petits han de tornar a crear vincles amb el joc perquè és veritablement important.

15. Diuen que és necessari que fins als 5 anys els infants juguin amb joguines que fomentin la curiositat i en les que s'integrin tots els sentits, en cas de que no hi juguessin, com afectaria a les capacitats de l'infant en un futur?

Els afectaria moltíssim, per saber han d'experimentar! Fins i tot, a l'escola hi ha nens als que els hi haurem de treure les tauletes tàctils per ensenyar-los a jugar, perquè no han jugat mai i no saben com fer-ho, perquè potser no tenen una cuineta a casa, però quan a casa juguen sols o acompanyats posen en marxa la imaginació, s'inventen un munt de coses. "Mama, el menú de la *Tagliatella...*", això ho han après a dir perquè un dia van anar-hi i un altre com a pare vas jugar amb ells per a que posessin en pràctica un vocabulari que ells havien après.

Jugar proporciona capacitat de parla i d'utilització del llenguatge. Hi ha nens que no saben parlar... Mirant la tele, la tauleta tàctil o el portàtil els nens no parlen i cada vegada hi ha més problemes de parla: nens que no parlen o que no saben construir-te frases... amb això ens hi trobem molt: nens que entren a P3 sense gairebé parlar quan abans parlaven molt... El dia a dia és que els nens a P3 ens entren amb menys comunicació.

PREGUNTES D'OPINIÓ PERSONAL

3. Què opines sobre l'ús que fan els infants de les tecnologies actualment? Creus que és positiu o negatiu que els utilitzin?

Horrorós, escandalitzant, vergonyós i per últim, després de "l'enrabiada" i per posar pau, perquè és així com ha de ser: m'entristeix.

L'ús que se'n fa a l'actualitat és MOLT NEGATIU, amb majúscula. En el món acadèmic, les TIC han de ser una eina més, no han de suprimir res i encara menys en la família! I molt menys el que en l'actualitat estan suprimint: joc, família, racionalitat, sensacions, emocions, experiències, grup, sentir, jugar...

Els infants no estan aprenent a esperar i al llarg de la vida hauran d'esperar en moltes ocasions. Els infants no estan aprenent a improvisar quan no hi ha res material per jugar. Els infants no estan aprenent a parlar amb la família de tot i no res perquè esmorzen, dinen i sopen a la tele (no he dit berenar perquè això ho fan de camí a l'extraescolar) i esperen al metge, a la botiga o en un dinar familiar amb la tauleta... I perquè? Doncs perquè els pares al·leguen estar cansats i prefereixen donar-los això que fer la seva gran i meravellosa tasca.

El dia a dia a les ciutats és ple de pares i fills caminant amb mòbils. Potser per això la burla social amb aquesta senyal que ara es passa justament per Whatsapp:



Aquesta imatge és fictícia però verídica a l'hora. Passegem el gos amb el mòbil, caminem amb el mòbil, quedem amb la gent i a les taules més de la meitat utilitzen el mòbil i ja no cal dir si són dinars familiars! Els pares a la taula i tots el cosins junts al mateix sofà però cadascú amb la seva tauleta! Que hi ha de positiu en totes aquestes escenes??

Cal una reformulació i ja!!! Les Tic poden ser positives, però ara mateix en els nuclis familiars no ho són gens. I podríem fer una nova entrevista amb: quins són els jocs més utilitzats pels infants... crec que en podrien fer una nou treball, perquè dona per fer-ho... Val a dir, però, que sempre hi ha gent que ho intenta fer de la millor manera.

4. Creus que els mòbils són els nous cangurs del segle XXI?

No! Molt pitjor! Crec que són la nova excusa per no educar els nostres fills. A la cangur la pagaves, habitualment perquè tu havies d'anar a treballar i ella era qui es feia càrrec dels teus fills. Com que la pagaves estaves, en el teu dret de demanar-li què necessitaves: els reculls a l'escola, jugues una mica amb ells els dutxes i jo ja arribaré per donar-los el sopar.

El mòbil és un, ostres em de fer cua, estic cansat/da té, agafa el mòbil i juga, així no em cal improvisar un joc com "veig, veig" "comptem les persones que no..."

Frato és un pedagog, il·lustrador que m'encanta per les seves reflexions sobre com ens equivoquem amb les nostres fermes conviccions d'ensinistrar/adoctrinar als infants. A més, Frato lluita per què la societat d'avui se n'adoni que el món ha canviat tant que no està preparat pels infants:



Vinyeta del pedagog Frato

Cal guiar, acompanyar, amb TIC o sense, però sempre amb igual mesura en tots els mètodes. Cal estar més estones amb els infants, ensenyar-los a sentir, a pensar, a PARLAR, no podem perdre la humanitat i l'estima que és el que més necessitem! Hem de sentir!

ENTREVISTA M. NEUS AYMAMÍ

Doctora de la unitat de Joc Patològic i conductes addictives a l'Hospital Universitari Santa Maria de Lleida

14. Què és una addicció? Què és el joc patològic/la unitat del joc patològic?

Una addicció és qualsevol activitat que deixa de ser una activitat plaent, lúdica, puntual, ocasional, per divertiment, etc. i passa a ser una necessitat, dependència o fins i tot una esclavitud. Per tant, és una situació que passa de ser ocasional a ser primordial en la teva vida.

Normalment, les addiccions clàssiques són les addiccions amb tòxics (alcoholisme, tabaquisme, les addiccions amb la cocaïna...), en les que hi ha una substància química entremig que afavoreix aquesta dependència: una dependència física.

Quan estem parlant de addiccions sense substància o addiccions conductuals, estem parlant d'addiccions sense substàncies químiques entre mig (addicció al joc d'aposta, ludopatia o joc patològic o trastorn de joc; la compra compulsiva; l'addicció a les noves tecnologies; l'addicció al sexe; l'addicció al tarot; l'addicció a l'esport; l'addicció als concursos de televisió).

En relació amb això, les unitats de joc patològic es dediquen a atendre aquelles persones amb problemes de conductes addictives, no tòxiques. Es diuen unitats de joc patològic perquè originalment i molt majoritàriament tenen pacients amb problemes de joc d'aposta (90%), en totes les seves modalitats. Les addiccions relacionades amb els videojocs i les noves tecnologies també es tracten a la unitat del joc patològic perquè de forma posterior i amb els anys ens hem trobat cada cop més altres tipus d'addiccions.

14.1. Com prevenir una addicció tecnològica?

Al final tots els mètodes són de sentit comú i de criteri. De la mateixa manera que els adults viuen amb naturalitat el fet de controlar o supervisar les estones de dedicació als deures, a mirar la televisió, a veure pel·lícules o a sortir al parc a jugar amb els amics, també haurien de supervisar el temps que dediquen els seus fills als videojocs, per exemple. Hauria de ser una cosa ja pactada.

Un altre tema important que ens passa per alt és que la majoria d'adults no en saben, de videojocs. Se'ls hi ha escapat una mica de les mans i els hi ha vingut molt tard. Els adults hi haurien de dedicar un cert temps a jugar amb els seus fills a algun videojoc. De la mateixa manera que juguem a futbol. Tot això, simplement per conèixer de primera mà a què juguen els nostres infants.

Lligat amb això, una altra cosa que també es podria fer per a la prevenció d'addiccions és fixar-nos en l'adequació a l'edat de l'infant (mirar si són per una edat determinada, el contingut...).

14.2. Quins són els primers símptomes que t'indiquen que pateixes una addicció?

Normalment, quan parlem de gent molt jove, se n'adonen primer els familiars o la gent de l'escola que no pas la pròpia persona. Això és degut a que els joves veuen que tota la gent del seu entorn fa el mateix (el mateix tipus d'activitat, esmerçant les mateixes estones, la mateixa dedicació...). Això dificulta la consciència de trastorn.

En canvi, quan parlem d'addiccions pròpies de gent més gran, després d'un temps que pot ser més o menys curt o més o menys llarg depenent de la persona, es passa unes primeres fases en les quals no hi ha consciència de trastorn (a mi no em passa res, jo controlo, paro quan vull, etc.) i quan arriben a una situació límit al cap d'un temps, aleshores la pròpia persona se n'adona de que no està ben controlat: que això que ella pensava que podia controlar no és així.

15. Per què els infants s'enganxen a aquests aparells? Què és el que fa que tu continuïs volent utilitzar aquests aparells?

Tenim una mena de substància anomenada dopamina (el nucli del plaer) que s'estimula quan fem una activitat plaent. Per tant, quan fem una activitat d'aquestes característiques, aquestes substàncies s'estimulen de forma que ens provoquen plaer i ens reforcen positivament.

Evidentment, quan alguna cosa ens provoca plaer la repetim. Això és un mecanisme d'aprenentatge com quan tu eduques un cadell, donant-li recompenses cada vegada que compleix amb el que tu vols. Funcionem per càstig-recompensa o recompensa no-recompensa.

El mateix passa amb els videojocs. Quan un jugador d'un videojoc té un premi, s'engresca i vol continuar jugant. Això fa que es vagi enganxant al joc sense adonar-se'n. En videojocs, això també es complica amb el tema de comprar aquell accessori o aquell guerrer que fa que aquell *alter ego*¹¹ tingui més punts, més potència, més capacitat competitiva o més capacitat de guanyar.

16. Quin és l'impacte de patir una addicció relacionada amb les TIC en l'entorn dels infants?

16.1. Impacte en l'àmbit familiar

En l'àmbit familiar sempre afecta: la família és l'altra part afectada pel mateix problema. La persona que ho pateix està afectada indirectament pel problema, però la família també és una part indirectament afectada. Tot i així, no és el mateix tipus d'afectació quan parlem d'adults que quan parlem d'infants: normalment, sempre ens fan patir molt més els infants.

A més, si pateixen una addicció no es relacionen tant amb la família, estan més irritables, menys receptibles, menys participatius. No s'interessen tant pel que passa a la família, estan al seu món.

16.2. Impacte en les relacions socials

Les úniques relacions socials que tenen són a través del joc virtual. L'avantatge que això comporta és que poden estar jugant amb gent coneguda, de l'escola per exemple, però també amb gent que es troba a l'altra punta del món. Tot i així, això porta a un altre problema... podrien estar tot el dia jugant amb una persona d'un altre indret del món on el fus horari és diferent. Això fa que capgirin l'horari, viuen de nit i mal descansen durant el dia.

A més, les relacions que tenen són més virtuals que reals i això fa que el temps que s'estarien al parc se l'estarien jugant amb un videojoc, amb la manca de qualitat d'aquestes relacions que això comporta.

16.3. Impacte en la salut

¹¹ *Alter ego*: Aquell personatge amb el que es juga al videojoc.

Pel que fa a la salut física, el no dormir i el no descansar evidentment té unes afectacions molt clares perquè és molt necessari per al cos i per a la salut mental del nen, així també com pel rendiment en el seu dia a dia.

A més, el fet d'estar tantes hores assegut o fent una activitat absolutament sedentària afavoreix el mal menjar (menjar porqueries, *fast-food*...): com que no van a taula, els hi costa anar a sopar/dinar quan la família els crida i llavors mengen qualsevol cosa fàcil i ràpida de menjar (una bossa de patates, una bossa de llaunadures...) a l'habitació de qualsevol manera. Mengen malament, mengen a deshora... i tot això afavoreix a l'obesitat, l'increment de pes. En moltes ocasions, en casos molt extrems, fins i tot hi ha anuresi (que s'escapa el pipí) o encopresi (que s'escapa la caca) perquè no van al lavabo.

També poden tenir dificultats o lesions musculars-esquelètiques i articulars. De fet, de fer anar tant els dits el canell o els dits poden tenir lesions, mals d'esquena, malformacions, esclerosi, lesions o inflamacions articulars, sense parlar dels problemes de vista.

Pel que fa a la salut mental, arribem al punt de l'addicció perquè, de fet, l'addicció pròpiament dita ja es considera que es troba dins de la família de la salut mental. I això de rebot pot provocar d'altres problemes de salut mental: trastorns depressius, trastorns ansiosos, etc.

17. Quin és l'impacte positiu de fer ús d'aquestes tecnologies en l'entorn dels infants?

17.1. Impacte en la salut (Salut física i salut mental)

En l'extrem dels avantatges, hi ha uns videojocs anomenats *SERIOUS GAMES* que, en comptes de tenir un objectiu lúdic, tenen com a objectiu aprenentatges educatius, canvis d'hàbits, etc. Fins el punt que hi ha videojocs terapèutics que es fan servir tant per trastorns mentals com per trastorns físics: intervenció en càncer, intervenció en problemes de tipus biològic, a nivell de salut mental doncs amb trastorns de tipus alimentaris, inclús amb trastorns de noves tecnologies.

Curiosament i paradoxalment, hi ha tractaments que es fan a través d'Internet: tractaments per les addiccions a Internet que es fan a través d'Internet. Aquí, a l'estat espanyol, hi ha dos grups d'investigació punters en aquestes matèries: un és a València i l'altre és a Bellvitge, que estan utilitzant això.

PREGUNTES D'OPINIÓ PERSONAL

3. Què opines sobre l'ús que fan els infants de les tecnologies actualment? Creus que l'ús que en fan és positiu o negatiu?

Continuariem una mica amb el que hem dit abans: Per una banda, crec que és molt positiu i que té molts avantatges, inclús a nivell lúdic de joc perquè aquests jocs tecnològics fins i tot desperten habilitats personals de l'infant. Però, d'altra banda, el sobre ús pot acabar generant molts problemes. Per tant, el límit estaria aquí.

D'altra banda, considero que els adults hauríem de procurar transmetre la importància de preservar una intimitat i de saber on és el límit de lo públic i el límit de lo privat. Perquè amb les xarxes socials i les noves tecnologies es desdibuixa (fer confús alguna cosa) moltíssim. Ara es fa públic tot allò que tradicionalment es trobava dins del límit de la privadesa.

Per tant, aquí la responsabilitat potser és nostra d'ensenyar aquests llindars, que poden ser més o menys flexibles però ha d'haver-hi un límit. Justament, per evitar aquests assetjaments i d'altres semblants, perquè quan pengem una foto en una xarxa social o l'enviem a un amic nostre sabem a qui l'enviem, però tot i així un cop l'hem penjada perdem el control d'on anirà a parar aquella fotografia (perquè pot ser reenviada tantes vegades com es vulgui).

Moltes de les imatges que veiem quan busquem a Internet informació, tenen Copyright i no són públiques: són imatges que ha fet algun professional de la fotografia o algú privat/personal que al que li han arribat les imatges allà, i llavors és quan et trobes amb sorpreses, algunes desagradables.

4. Creus que els mòbils són els nous cangurs del segle XXI?

Abans ho era la televisió... Sí, sí... caricaturitzant-ho una mica podríem dir-ho així. De vegades, sense culpabilitzar ningú, el ritme de vida que portem tots plegats de vegades afavoreix això. No és cap secret que des de fa ja molts anys amb la incorporació de la dona al món laboral a fora de casa, d'alguna manera també ha afavorit que a casa no hi hagi ningú. És a dir, actualment tant pare com mare poques vegades tenen conciliació d'horari laboral amb horari familiar. Per tant, l'horari dels nens moltes vegades quan surten d'escola els pares estan treballant. A aquests nens se'ls busca activitats extraescolars i marxos forçades per tenir-los entretinguts abans de que arribin els pares i mares de la feina. Quan això no pot ser, és quan els nens ja entren sols a casa i es fiquen sols davant la pantalla.

És a dir, sí, en part el mòbil fa aquesta funció però insisteixo en que en aquest comentari no s'ha de culpabilitzar a ningú, és una constatació d'una realitat social que hi ha i estem vivint des de fa molts anys perquè hi ha molta vida laboral i és molt extensa, i hi ha molt poca gent que pugui tenir la feina dins de casa. La immensa majoria de persones treballem fora de casa i la vida i horari laboral és molt intens i llarg. A més, deixa poc marge de conciliació familiar i això és un inconvenient important, clar. Tot és un cicle i al final hauríem d'acabar fent un estudi sociològic de tot això i del que ens passa, però és així i és una realitat."

ENTREVISTA MONTSE FREIXANET

Mare, *blogger* en educació i salut digital i estudiant de psicologia

9. Quin és l'ús que haurien de fer els infants de les noves tecnologies?

Els infants han de jugar fins als 12 anys perquè jugant crea, experimenta, creix, imita i es fa persona. Si saps el que és jugar i el que és una pantalla, ràpid s'arriba a la conclusió de que les pantalles no tenen res a veure amb el joc. Per tant, considero que els infants gairebé no n'haurien de fer ús fins als 12 anys.

En aquest punt, se'ls hauria de començar a parlar dels mòbils. En aquesta edat l'infant ja no necessita jugar perquè ja comença a ser adolescent. Per tant, ja l'hi pots deixar el mòbil, però sempre amb unes condicions, uns pactes i uns acords.

9.1. Com a mare, quins consells d'ús de les noves tecnologies donaries?

L'ideal sense tecnologies no és fàcil, i més si la teva feina està relacionada amb les tecnologies, perquè els nens una de les coses que fan és imitar-nos (aprenen per imitació). Per tant, jo mateixa m'he d'autogestionar l'ús de les pantalles davant dels nens i intento tenir hores *off*: amb el Pla Detox Digital intento no tenir el mòbil a les tardes per a res.

Per tant, a mi m'ajuda molt que els meus fills no em vegin utilitzar les noves tecnologies i que hi hagi moltes estones de deixar-los-hi el mòbil. De fet, que l'utilitzin és gairebé inevitable (no perquè ho necessitin, sinó perquè t'ho veuen fer a tu i a la resta de la societat).

10. Per què és important gestionar l'ús de les noves tecnologies?

Com a pares, és important gestionar les tecnologies perquè som educadors dels nostres fills. Crec que hem de saber què hi ha dins del mòbil per després poder parlar amb ells, informar-los i posar-los-hi pautes de per on poden navegar o quines aplicacions es poden descarregar.

Si vols que el teu fill sigui bona persona li has de dir que les pantalles desinhibeixen i que pots perdre el control del que es vol dir o el que es vol fer, per exemple: Si tu tens un company que t'ha fet una malifeta, cara a cara potser no li dius res perquè no t'atreveixes, però a les pantalles potser li dius de tot perquè no el tens al davant i és molt fàcil.

11. Què és el PLA DETOX DIGITAL? Com el podem dur a terme?

El Pla Detox Digital és un pla que t'ajuda a desconnectar digitalment. També se'n pot dir dieta digital o desintoxicació digital. El Pla Detox Digital és per les mares o pares que volen desvincular-se de les tecnologies, en general. La seva finalitat és reduir el temps de mirar a les pantalles: per donar un bon exemple als fills i també per a la seva correcta salut mental (per no crear addiccions).

12. Com afecta fer un mal ús de les NT a l'entorn de l'infant?

12.1. A l'entorn familiar

Si quan arribes a casa estàs utilitzant les noves tecnologies davant dels teus fills, ells et volen imitar i, a la mateixa vegada, estàs passant d'ells. Els nens t'estan reclamant i volen que estiguis amb ells. Jo amb tants nens d'edats diferents estic buscant una zona "0 tecnologies" a casa, perquè sinó ens treu la comunicació.

12.2. A l'entorn social (amics)

Acabes desinhibint a la persona mentalment. Cada família té els seus valors, però si tu eduques al teu fill per a que sigui una persona respectuosa, si en fa un mal ús pot acabar sent una persona agressiva, pot acabar tenint problemes amb d'altres companys (fent *bullying*)...

A més, no saben relacionar-se. Com hem dit abans, les tecnologies són eines que t'ajuden i agilitzen les feines... però si et relaciones mitjançant noves tecnologies les emocions no les treballes de la mateixa manera.

Jo no sóc un NO a les noves tecnologies, perquè ens agilitzen molt la feina, la comunicació... però si vols una comunicació real i sana, com el cara a cara no hi ha res. Per no tornar a escriure amb cartes, tot això és benvingut... però tot i així, els infants no necessiten la tecnologia per a RES per un bon desenvolupament.

13. Quina és la **part bona** de tot aquest món en l'entorn de l'infant?

13.1. A l'entorn familiar

Crec que el fet d'utilitzar les noves tecnologies no té cap impacte positiu perquè qualsevol persona de la família que arriba a casa i comença a utilitzar el mòbil s'està aïllant del grup. Un grup de Whatsapp familiar facilita la comunicació entre els membres de la família, però això tan sols en el cas dels adults, no dels infants.

13.2. A l'entorn social (amics)

La pel·lícula "La Red", tracta sobre la història personal d'en Mark Juckerberg, el creador de *Facebook*: un informàtic molt tímid que estudiava a Harvard però no tenia la mateixa posició social i econòmica que els seus companys. Allà hi havia les grans elits, unes elits que el feien sentir inferior perquè eren molt cruels. A més, no sabia socialitzar per la seva timidesa. És curiós com, una persona tímida i tancada com ell, va crear *Facebook*... una plataforma que ens ha canviat la vida a tots/es.

Precisament això ens ha fet canviar una mica la dinàmica de les relacions socials, una dinàmica que no és del tot dolenta però, en quan a les relacions personals, ens estem més hores xatejant amb els amics que no pas veient-los cara a cara. Quan els meus fills em truquen es senten més feliços, més contents... que quan parlem per *Whatsapp*. Fins i tot, ells em demanen que els truqui en comptes d'enviar-los-hi missatges.

14. Quins **riscos** té per als infants fer ús de les NT? (Accés a molta informació, cyberbullying...)

De riscos, n'hi ha molts...

- El tracte amb desconeguts a través de les xarxes, on segurament acabaran tractant amb gent que els acabarà enganyant.
- La pornografia. Abans era molt difícil accedir-hi i avui en dia amb un sol *click* pots fer-ho. Si observen pornografia al moment de la seva vida que estan aprenent i creixen, obtindran una visió del sexe (moltes vegades masculista) que no es correspon al sexe a la realitat.
- El *bullying* a través de les xarxes, sent la persona que fa el bullying o ser la persona que el rep.
- La pèrdua de la intimitat. Jo deia a les xarrades: "Ni una sola foto d'ells, ni una sola pista de l'escola on van, mai dir on ets..."

Si es dona una pantalla a un infant és molt important educar-lo i ensenyar-li quins avantatges i riscos té utilitzar-la. A més, és necessari marcar-li uns límits.

15. És important **supervisar el contingut** que miren els infants per internet?

Sí, és molt important. Fins i tot, hi ha aplicacions que et permeten fer-ho... tot i així, s'ha d'anar amb molt de compte perquè sinó també pots crear un ambient de desconfiança amb el teu fill.

15.1. Cada quan s'hauria de fer?

Des del meu punt de vista, s'hauria de revisar els continguts els primers anys que l'infant fa ús del dispositiu. Jo m'esperaria fins als 14-15 anys a donar-li un mòbil propi a l'infant. Però això cada família és un món.

En aquests dos primers anys s'hauria d'arribar a un acord amb l'infant dient-li: "El mòbil te l'he comprat jo, jo vull seguir en contacte amb aquests telèfon, t'informaré de si alguna aplicació et pot comportar alguns problemes... et puc ajudar i també t'anirà bé a tu." Se'ls ha de dir que se'ls vol educar, de la mateixa manera com els eduques per anar pel carrer.

Cada quan? Doncs, cada 15 dies aproximadament. No es tracta tampoc de que sigui una agonia per al nen/a. Al principi, s'ha de fer més sovint i després s'han d'anar allargant els intervals de temps.

15.2. De quina forma?

Els primers anys (primer i segon) es pot fer un pacte/tracte amb l'infant. Un acord on com a mare diguis: "Mira, per a que jo em quedi tranquil·la i tu també revisaré els continguts." Però això s'ha de fer amb la consciència del nen, no d'amagat. D'aquesta manera, el contingut el poden revisar tant pares com fills conjuntament i el nen aprèn i es crea el seu propi criteri (sobre el que és adequat per ell i no ho és).

Però a partir d'una edat ja més adolescent, no es pot estar tot el dia al damunt perquè llavors és pitjor: l'adolescent no vol estar controlat. Aquí ja és qüestió de confiar i de crear un diàleg amb el teu fill.

És molt important buscar ocasions per parlar i confiar amb ells. Una bona forma és introduir-los-hi el tema del contingut explicant-los-hi algun descobriment que has fet al teu mòbil. D'aquesta manera, els dones peu a que t'expliquin què han fet ells amb el mòbil.

16. Quina és la **importància del jugar**?

El jugar és l'essència i el ser del nen, precisament per això és important. El jugar és tan o més important que el menjar i el dormir perquè mentre juga es desenvolupa com a persona: si un nen juga serà un adult que pensa, si un nen juga desenvoluparà la imaginació (la base del pensament i del llenguatge)... Fins i tot, podríem dir que el nen està programat biològicament per jugar. El nen per ser nen ha d'estar jugant.









Vaig anar a la conferència de l'André Stern, un nen de 48 anys (ell es defineix així) que tot el que ha après ho ha après jugant. El vaig anar a escoltar a Barcelona i va ser impressionant. En cap moment va anomenar les pantalles per jugar.













ANNEX 2














Valoració personal dels pares i mares a les enquestes

L'última pregunta de les enquestes era la següent: **Escriu una breu comentari sobre quina ha sigut la teva reflexió o sobre que opines d'aquest tema. (Opcional)**









A continuació es veuen totes les RESPOSTES obtingudes pels pares i mares:

-  Les tecnologies són bones, l'únic problema és saber controlar-les.
-  El que utilitza més el meu fill és la televisió. D'altra banda, a casa meva les tauletes tàctils/consoles estan restringides a 1 hora el divendres a la nit i 1 hora i mitja el dissabte i diumenge després de dinar (he marcat menys de 1 hora al dia perquè en total son 4 hores a la setmana). No m'ha servit per reflexionar perquè crec que ja ho tinc reflexionat i que el sistema és adequat i que no n'abusa.
-  Crec que en excés pot ser dolent però de tant en tant pot ser educatiu. Però clar està, depenent del que es miri. Si es per mirar Apps educatives hem sembla bé.
-  Penso que actualment cal utilitzar les noves tecnologies, tant per ús professional com per entreteniment o connexió social; els temps han evolucionat i forma part de les nostres vides i, a més, hi ha moltes aplicacions que són molt positives; de totes formes, quan l'ús es converteix en una obsessió ja és un problema. Quan la canalla s'entreté amb alguna altra cosa, o bé fan activitats s'ho passen bé, però l'ús de tauletes tàctils i mòbils ha fet que moltes vegades perdin la creativitat que teníem abans per inventar-nos jocs o activitats d'entreteniment i ara no saben què fer si no tenen un aparell a les mans. Han perdut l'interès pels jocs de taula tradicionals i a vegades poden inclús preferir el contacte amb els amics a través de la *Play* que directament en persona.
-  Estic indignat amb el fet que alguns nens de 10 anys tinguin telèfon mòbil i ús sense límits de pantalles, els adults no ho estem fent bé.
-  *La tecnología es necesaria y, bien utilizada con supervisión y control, se convierte en una herramienta muy útil en la vida cotidiana.*
-  Crec que la gestió d'aquests dispositius és complicada (exemple: dinar familiar on tots els cosins de 3 a 10 anys tenen el mòbil i el teu fill és l'únic que no en té perquè vols que es relacioni amb la família...) llavors la criatura es troba totalment fora de lloc i acabes deixant-li el mòbil perquè no sigui diferent als altres...
-  Res de nou sota el sol... Cada generació que s'ha trobat amb avenços importants es qüestiona si es fa el bé o el mal amb aquests... La veritat és que només cal pair-la i de sobte s'incorporarà a la vida quotidiana com si sempre hagués estat allà...

-  **Cal saber explicar com i quan s'ha d'usar. No es tracta de prohibir sinó d'ensenyar quan es pot i quan no es pot.**
-  Penso que potser hi ha bastant excés.
-  Veig nens de l'edat del meu fill que prefereixen jugar amb el mòbil que a pilota o a córrer i això és molt negatiu.
-  Crec que els petits han de créixer amb les noves tecnologies perquè és inevitable es el nostre dia a dia, però sempre amb un control dels seus pares o tutors.
-  Crec que al nen li agrada massa les noves tecnologies (tauleta tàctil, mòbil, Tv...) i crec que s'hauria de jugar més amb les joguines tradicionals, els hi és més positiu en tots els aspectes. Nosaltres li hem amagat la tauleta tàctil i ja no hi juga gens, abans quan no la tenia ens deia que s'avorria, ara ja no ens ho diu, abans només era tauleta tàctil i mòbil, en canvi, ara juga amb joguines i ja no ens diu que s'avorreix. Trobo que és el millor que hem pogut fer, encara que no tingui tauleta tàctil, li deixem una estoneta controlada el mòbil, i la televisió hem de mirar de controlar-la més.
-  Fa molt de respecte el risc que pot implicar a llarg termini.
-  ***Es la sociedad que vivimos hoy en día y nos inculca tanta tecnología de cara al futuro para nuestros hijos que si es bueno o malo no lo sé. Pero, ¿Qué pasaría el día que no tuviéramos Internet? Se pararía el mundo. Lo único que sé es que es el futuro de mañana para ellos.***
-  En principi, amb 7 anys, encara controlem bastant el tema, al meu fill li agrada més el futbol que el mòbil. Com a reflexió diria que les noves tecnologies estan molt bé, ben utilitzades són una bona eina de treball, estudi i entreteniment, però s'han de saber utilitzar, els pares em de vigilar molt el tema.
-  Crec que com tot, amb mesura no és negatiu... El problema és quan no es controla el temps.
-  **Tot i que en fa poc ús (i no per voluntat pròpia), crec que és necessari que estiguin al corrent de les noves tecnologies, però d'una manera molt moderada. Entenc que professionalment és una eina molt útil i necessària, però a nivell personal no. Aïlla a les persones, i les fa més vulnerables, antisocials i individuals.**
-  Et fa pensar.
-  Crec que és difícil en aquesta societat aïllar al fill d'aquests estris, tot i que ens hi esforcem molt, però la societat en general va cap aquí i semblen estranys els que no ens agrada portar jocs al mòbil o no volem deixar-los els aparells en situacions on hi ha coses a fer... parcs, festes, restaurants... sempre portem llapis de colors i llibres per pintar però la societat va cap a una altra banda i els infants es senten diferents el que els crea malestar...

-  L'ús de noves tecnologies no afavoreix en absolut que els nens es relacionin o gaudeixin d'activitats a l'aire lliure. Crec realment que en moltes ocasions els pares ens acomodem i deixem que els aparells facin de cangurs dels nostres fills. Però a vegades és inevitable.
-  Cal limitar l'ús de les pantalles als infants i cercar alternatives a "aquest joc".
-  És com tot , si es fa un bon ús de les noves tecnologies es fantàstic, però sinó es així. No van bé..
-  Crec que hem de continuar controlant l'ús de tables, mòbils, consoles... Perquè per un costat la tecnologia va molt bé, però per d'altra banda hem de ajudar-los a saber jugar, comportar-se i interactuar amb altres.
-  Crec que amb una bona educació i dedicació als fills no els fa falta estar tot el dia pendent d'internet i tampoc és bo aïllar-los de les noves tecnologies.
-  Entenc que han de viure amb les noves tecnologies perquè són el futur, el que no està bé es l'ús que se li fa, l'estona que s'hi passen o la desconexió dels pares de que miren.
-  **Hem d'ensenyar a la canalla a gestionar el temps que s'hi estan i el que miren i explicar-los-hi be les conseqüències que poden tenir si s'exposen molt en xarxes socials, per exemple.**
-  Els hi hem de donar eines per a que facin un ús moderat i un control del contingut que miren.
-  No m'agrada que la utilitzi tant, però som nosaltres els que li hauríem de donar exemple i som els primers en mirar el mòbil tot el dia.
-  Encara que les noves tecnologies tenen molts avantatges també poden perjudicar en aïllar i que la gent no sàpiga comunicar-se sense tenir una pantalla al davant.
-  Penso que els mitjans que tenim s'han de saber utilitzar, però amb moderació. Millor una tarda amb bici , parc, etc. que una tarda amb un mòbil o una maquineteta.
-  El meu fill el que més utilitza és la televisió, però no perquè no en vulgui un altre (molts cops demana el telèfon mòbil per poder jugar-hi) és el mantenir-te dient-li que no, i jugant tots junts encara que sigui a jocs de paraules, per exemple quan anem en cotxe.
-  Penso que l'ús de les noves tecnologies ha d'estar supervisat pels pares. Tot i que, en molts casos, són els mateixos pares que introdueixen als nens massa aviat en aquest món. En el cas de la meua filla, el que jo puc controlar és a casa nostra. Només mira la televisió una estona quan va al col·legi, al vespre. Durant l'estiu, unes hores més. De vegades sola i de vegades, juntes. Pel que fa al telèfon mòbil i altres dispositius, no hi té accés. A casa del seu pare sí que mira vídeos o juga amb la tauleta tàctil. Però aquest fet es dona dos o tres cops al mes, com a molt. Pel que jo he vist en altres famílies, penso que a part del que pot afectar a nivell emocional, l'ús de noves tecnologies que fan alguns pares amb els bebès, afecta al

sistema visual i és molt perjudicial per al desenvolupament emocional. Conec nens/nenes que tenen problemes d'addicció amb 6-8 anys. Un problema molt greu que, per desgràcia, cada cop és més freqüent.

-  El món digital ocupa estones d'avorriment que a vegades crec que seria més positiu que deixessin volar la imaginació i trobessin solució als moments d'avorriment sense dispositius. Principalment en les edats més primerenques.
-  **Que se'n fa un us excessiu però molt difícil de controlar i restringir-los quan veuen als pares que tant per feina com per oci, ens hi passem hores.**
-  A casa està molt clar que les pantalles s'utilitzen poquíssim.
-  La gran majoria de pares deixa aquests dispositius al fills i cada cop en edats més precoces. En ocasions veus en una taula de restaurant una família de 4 membres i cadascun d'ells amb el mòbil sense cap tipus de comunicació entre ells. La comunicació verbal s'ha vist afectada al igual que si no estàs al dia amb les *apps* sembla que ets estrany quan poder són els altres els que no actuen coherentment.
-  En general, a aquestes edats, s'utilitza la tecnologia de forma incorrecte.
-  Les noves tecnologies són una bona eina d'aprenentatge si estan supervisades per un adult i reben la formació adequada.
-  No sabem fins a quin punt o els fa bé o els perjudica. Jo no crec que tot sigui negatiu però en la justa mesura, i no sabem trobar el punt.
-  Els extrems mai són bons.